# Чудодейственный имбирь против 100 болезней

1г имбиря действенней, чем 100 мг химических лекарств!

Суперполезно! Вкусно!

- Первое средство при любой боли
- Разжижает кровь
- Снимает похмельный синдром
- Укрепляет память
- Защищает от паразитов
- Очищает организм
- Афродизиак
- Антиоксидант
- Самая полезная специя на вашем столе

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Не любите глотать таблетки? И правильно! Есть гораздо более эффективные и безвредные средства. С древних времен имбирь употреблялся во всем мире — и как целебное растение, и как пряность, вкусная добавка к различным напиткам и блюдам.


- Татьяна Поленова
  - 
  - Легенда о чудесном корне
  - Глава 1.
    - Имбирь шествует по миру
    - Волшебный корешок на Руси
    - Где купить имбирь
    - Внешний вид и критерии качества
    - Обработка корня и его хранение
    - Выращивание в домашних условиях
    - В каком виде употребляют имбирь
    - Противопоказания
    - Все хорошо в меру: увлекаться не стоит!
    - Взаимодействие с лекарствами
  - Глава 2.
    - 
    - Аюрведа: мудрый человек лечится и питается правильно
    - Очистка организма от шлаков — начало лечения любой болезни
    - Глистные инвазии
    - Простуда, грипп, ОРЗ
    - Заболевания верхних дыхательных путей
    - Заболевания желудочно-кишечного тракта
    - Женские проблемы
    - Мужские проблемы
    - Лечение алкоголизма
    - В помощь онкологическим больным
    - Уменьшение болевого синдрома
    - Имбирь от других недугов
    - Эффективное средство для снижения веса
    - Ароматерапия
  - Глава 3.
    - Для красоты лица и тела
    - Чтобы руки были мягкими и красивыми
    - Домашние средства для ухода за ногами

        - Для роста и укрепления волос
    - Глава 4.
        -
        - Напитки
        - Салаты и закуски
        - Первые блюда
        - Вторые блюда
        - Заправки, соусы
        - Выпечка с имбирем
        - Десерты
        - Варенье
    - СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
- notes
    - 1

# Татьяна Поленова
# Чудодейственный имбирь против 100 болезней

*Пищеварительной силе желудка*
*и печени служит.*
*Пагубу лечит укусов,*
*брезгливость собой убивает,*
*Часто при разных болезнях груди*
*он приходит на помощь;*
*Жар, что у нас обычно*
*лихорадочным приступом вызван,*
*Он унимает, когда до его*
*наступления пьется.*

*Одо из Мена. Отрывок из*
*тракта об имбире.*

*Многое забытое должно быть*
*открыто и благожелательно*
*истолковано языком современности.*

*М. К. Рерих. Листы дневника*

«Новое — хорошо забытое старое» — эта поговорка как нельзя больше подходит к теме нашего разговора. И в самом деле: в Древней Руси такую восточную пряность, как имбирь, любили и широко применяли в качестве и лечебного средства, и добавки к различным напиткам и блюдам. Исторические катаклизмы прошлого столетия, увы, способствовали почти полному забвению этого уникального растения, обладающего, однако, широчайшим спектром полезных качеств, которые были подмечены нашими предками и восточными целителями много веков назад.

Сейчас времена изменились, и «волшебный корешок», как часто называют имбирь, стал все чаще появляться на прилавках магазинов. Но чем он полезен и как его использовать, знают пока что далеко не все. Предлагаемая вашему вниманию книга способна восполнить этот пробел. Прочитав ее, вы узнаете, откуда произошел имбирь и как вырастить его в домашних условиях, ознакомитесь с лечебными рецептами от множества недугов.

Диетологи и врачи самых разных направлений признают, что добавление в пищу тертого корня имбиря, сока, имбирного масла или порошка придает блюду пикантный вкус и способствует лучшей усвояемости продукта. Это в конечном итоге избавит от проблем с желудочно-кишечным трактом и окажет оздоровительное действие.

Трудно, а может быть, и невозможно перечислить все те болезни, с которыми поможет справиться этот замечательный корешок. В этой книге, которую мы метафорично назвали «Имбирь от 100 болезней», из-за ее небольшого объема собрана, наверное, лишь малая часть рецептов, накопленных в багаже традиционной медицины многочисленных народов мира. Но и эта малая часть даст вам возможность позаботиться о своем здоровье с помощью полезного и вкусного растительного средства.

# Легенда о чудесном корне

Девушка необыкновенной красоты, чьи губы были похожи на лепестки розы, и юноша, храбрый и ловкий, как горный олень, однажды встретились и полюбили друг друга. Вечером они часто гуляли по лугам и полям, признаваясь в чувствах друг к другу и строя планы на будущее. Луна и Ветер позавидовали влюбленным и решили, сговорившись, разрушить их счастье. Ветер, став по приказу Луны леденяще-холодным, налетел на девушку и заморозил ее. Ее сердце превратилось в кусочек льда, а глаза, по-прежнему ярко-голубые, приобрели неживой отблеск, да и тело ее, доселе живое и прекрасное, стало, высыхая, словно бы таять на глазах. Ведь в нем вместо живого тепла поселился холодный мрак.

Это видели все, кто жил поблизости, и все сочувствовали красавице, однако никто не мог ей помочь. Больше всех горевал, конечно, жених, но ему подсказали, что есть в дальних краях чудодейственное лекарство, которое одно только и сможет спасти его любимую. Недолго думая юноша отправился в путь.

Шел он много дней и ночей, многих людей повстречал на пути, но никто не знал, где растет чудо-лекарство, способное исцелить замерзающую девушку. Наконец после нескольких месяцев странствий, изможденный и потерявший надежду, он вернулся обратно с мыслями: «Нет, уж не вернуть мне, видно, свою любовь, и моя доля — оплакивать ее». Однако сердце его не успокоилось, а напротив, стало болеть все чаще, и влюбленный по весне снова отправился в путь. Теперь он странствовал уже больше года. Понятно, что людей мудрых и ученых он повстречал много больше, чем в прошлое путешествие, и среди них нашелся один, кто дал дельный совет. Лекарство, способное исцелить девушку, есть на Востоке, но как туда добраться и к кому обратиться, он не сказал.

После нескольких попыток отыскать владельца спасительного средства юноша опять вернулся домой ни с чем. Между тем любимая продолжала его ждать, несмотря на тающие силы. Ее члены сковал холод, но сердце, пока еще не замерзшее, все же тянулось к нему, единственному. Уловив любовные флюиды, парень снова отправился в путь.

Шел он, шел, устал и присел под дерево передохнуть. Только было задремал, как перед ним появилось огромное чудище — Дэв. Однако испуг парня быстро прошел, поскольку Дэв заговорил вполне мирно: «Я намеренно строю тебе препоны и стремлюсь

сломать тебя. Но вижу, твоя любовь и упорство выше моих стараний. Ну что же, ты достоин награды: следуй туда, куда я скажу, но и этот путь тоже будет трудным. Тебя встретят сотни дорог и несколько перекрестков. Наконец ты встретишь птицу Абу, которая переправит тебя к чудесному цветку. Именно он и хранит чудо-лекарство, которое воскресит к жизни твою любимую. Но отнесись к цветку и его корням бережно: ведь это дитя матушки-земли. Осторожно выкопай корень и сделай отвар, который и согреет ее тело и душу».

Настойчивый и окрыленный надеждой, юноша сделал все, что подсказал ему Дэв. И чудо свершилось: девушка возродилась к жизни, и любовь, таким образом, восторжествовала. Слух о необыкновенном растении и, в частности, о его целительном корне разнесся далеко вокруг. И сегодня он помогает людям, даруя им здоровье и любовь. Имя этому растению — ИМБИРЬ.

# Глава 1.
# ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

# Имбирь шествует по миру

Широко известный имбирь, который по-научному называют имбирь аптечный (*Zingiber officinale*), относится к роду травянистых многолетних растений семейства Имбирных (*Zingiberaceae*). Заменой настоящего имбиря служат и некоторые другие виды этого рода: имбирь зерумбет (Z. zerumbet), имбирь касумунар (Z. cassumunar) и имбирь японский (Z. Mioga), хотя по качеству они и отличаются от настоящего. *Zingiber* — это латинское название, которое пошло от санскритского singaber и в переводе означает «рогатый корень». Имбирные — многолетние корневищные растения, у которых все вегетативные органы и семена содержат эфирные масла со специфическим ароматом. Родина имбиря — Юго-Восточная Азия и Западная Индия, а в диком виде в природе он не встречается. Его возделывают в тропических и субтропических районах Китая, Японии, Западной Африки, Бразилии, Вьетнама, Индии, Ямайки, Аргентины. Произрастает он во влажном и теплом климате, обычно на высоте до 1500 м над уровнем моря, может превосходно расти в различных агроклиматических условиях.

Удивительные свойства растения люди обнаружили совершенно случайно: ведь внешне имбирь не так уж и ярок, а о его полезных качествах нужно было еще догадаться. Это уже спустя некоторое время стали разводить имбирь специально ради его уникальных корней, отбирая лишь те растения, у которых мясистые клубни. Первоначально вкус чудо-растения немного отличался от сегодняшнего.

Большая часть средиземноморской истории вращается именно вокруг торговли ароматными специями: перцем, имбирем, корицей. Имбирь, обладая способностью долгое время сохранять свежесть, был одной из пряностей, которая проникла далеко на Запад. Франция и Германия смогли впервые познать вкус ее в IX веке, Англия — в X веке. В те времена пряности считались роскошью и стоили очень дорого. Например, один фунт имбирного корня оценивали в один шиллинг семь пенни — как раз столько стоила овца.

Но несмотря на дороговизну, народная любовь к имбирю росла и крепла. Победное шествие имбиря продолжалось, а его география расширялась. Португальцы вывезли его в.

Западную Африку, а арабы — в Восточную Европу в XIII веке. Даже страны-колонизаторы смогли перенять у азиатов любовь к этому чудо-растению. Ведь недаром в европейской кухне часто

встречается имбирный пудинг, имбирные пряники и даже имбирное пиво.

Испанцы успешно расширяли торговлю, поставляя имбирь в Вест-Индию, в Мексику и на Ямайку. Именно на Ямайке начали разводить имбирь, так как там оказались более подходящие для этого погодные условия и почва.

На Востоке имбирь высоко ценили не только за целебное действие. Было замечено, что это растение обладает уникальными свойствами афродизиака, то есть оно способно вызывать и усиливать половое влечение, раскрепощать фантазию и разум, даруя любовные наслаждения. В магических книгах Индии данная пряность упоминалась в рецептах по созданию напитка любви и ассоциировалась с властью, успехом и богатством.

До сих пор в Японии существует традиция подавать такое блюдо в день праздника мужественности как средство, которое пробуждает душу и тело. Ближе к XIX веку были созданы лекарями «гаремные леденцы» из имбирного корня: его очень тонко шинковали, потом обваливали в меде или тростниковом сахаре. Такие леденцы пользовались огромной популярностью, их экспортировали во многие страны. Известно, что на протяжении нескольких сотен лет их привозили специально для турецких гаремов.

Имбирь стал любимой и самой первой восточной специей, которая проникла на Запад и удачно распространилась вдали от своей родины. Это растение превосходно переносило транспортировку, не нуждалось в каких-либо особых условиях перевозки и могло очень долго храниться в мешках. Следует отметить, что деятельные арабские купцы внесли огромный вклад в распространение «рогатого корня» по всему миру. Они быстро оценили его возрастающую популярность и стали активно завозить имбирь в Африку, а потом в Рим и Грецию. Растение доставляли в Европу на кораблях, а пока его везли, оно успевало дозреть до конца и даже подсохнуть. В этом виде он становился более жгучим, и именно тогда возникла мысль перемалывать его в порошок.

Арабские купцы, которые торговали этой пряностью в Европе, часто выдумывали интересные легенды, уверяя, что имбирь растет на краю земли в далекой стране троглодитов, которые зорко его охраняют. Поэтому и цена на него столь высока: ведь приходится рисковать жизнью, чтобы его раздобыть.

Но если вдуматься, данное утверждение не так уж далеко от истины. Пусть даже на Востоке никогда и не жили троглодиты, но в то время морские путешествия были очень опасны: не было

точных карт, оснащение кораблей оставляло желать лучшего, да и береговая линия была до конца не изучена. А плюс ко всему тропические болезни, отсутствие лекарств и прививок, проблема хранения провизии на борту… А налеты морских разбойников — разве это не риск? Морские торговцы тщательно скрывали информацию о месте произрастания этого удивительного растения, чтобы не утратить монополию на его ввоз в Европу и Африку.

В 1509–1547 годах король Англии Генрих Восьмой полюбил имбирь за его лечебные свойства. Именно с его легкой руки «рогатый корень» стал в Англии, а потом в континентальной Европе самым лучшим средством лечения и профилактики чумы. А королева Елизавета Первая была самым настоящим фанатом этого растения. Именно она придумала и ввела в моду «имбирного человечка» — коврижку, которую и по сей день обожают дети во многих странах мира. Чтобы вывести в свет «имбирного человечка», королева организовала бал и подала его высоким гостям. Потом сотни таких коврижек появились на королевском столе, при этом повара смогли проявить настоящие чудеса, сделав человечков похожими на самых известных приглашенных гостей. Вскоре появился и «имбирный домик», который и по сей день выпекают на Рождество.

Спрос на имбирный порошок и свежий корень растет из года в год. Только одна Индия поставляет имбирь более чем в 50 стран мира. В настоящее время ведется очень строгий научный отбор самых лучших сортов имбиря для получения хороших урожаев вкусных и полезных корешков.

Больше пяти тысячелетий этому уникальному растению слагаются песни, о нем рассказываются удивительные легенды, описание полезных свойств имбиря входит как во все древние, так и в современные лечебники Индии и Китая. Это чудо-растение упоминают в своих трактатах великие просветители и философы Запада и Востока.

# Волшебный корешок на Руси

Редко какое застолье в стародавние времена обходилось без имбирных пряников и куличей, без медовухи и варенья, одной из составных частей которых являлся имбирь.

Вот какой призыв базарных продавцов можно встретить у В. И. Даля: «Патока с имбирем — варил дядя Симеон! Тетушка Арина кушала, хвалила; дядя Елизар пальчики облизал».

Упоминание о чудесном корне есть и в былине «Садко» А. К. Толстого. Царь удивлен плохим настроением Садко: «Кутья ли с шафраном моя невкусна? Блины с имбирем не жирны ли?» А в «Росписях царских кушаний» у этого же автора находим: «На столы поставили сперва разные студни; потом журавлей с пряным зельем, рассольных петухов с имбирем.» Встречаются упоминания об имбире и в «Домострое», и во многих других произведениях русской литературы. Но даже из этого весьма скромного цитирования можно сделать вывод о том, что наши предки с уважением относились к имбирю и ценили его как пряность. Корень добавляли в холодные и горячие напитки, в том числе и алкогольные, мясные и рыбные блюда, выпечку. Он широко использовался и для сохранности продуктов: например, в том же «Домострое» дается совет консервировать корки арбуза в патоке с имбирем.

Поскольку Русь находилась на полпути из Азии в Европу, ввоз имбиря из Китая был относительно несложным, а цена корешка — невысокой. По популярности он стоял в одном ряду с перцем, а все прочие пряности использовались значительно реже.

К сожалению, в годы Советской власти — после революции и Великой Отечественной войны — растение было предано забвению: торговые связи с Востоком разладились и ввоз его прекратился. Даже обычные для России продукты стали дефицитом, что уж говорить об экзотической заморской пряности! Сейчас традиция широкого использования имбиря возрождается, и он снова появился на прилавках магазинов и рынков. Можно встретить и маринованный продукт, и засахаренный, имеющий вид леденца. Однако как готовить свежий корень, мало кто знает: ведь многие рецепты, и не только кулинарные, но и лечебные, канули в Лету.

На страницах этой книги мы попробуем восполнить пробел: вы узнаете, что имбирь — не только восхитительная пряность, но и целебный продукт, способный излечить множество болезней. А блюда с добавлением сухого или свежего корешка приобретут

пикантно-неповторимый вкус, одновременно с этим нормализуя обмен веществ, оздоравливая и повышая настроение.

# Где купить имбирь

Имбирь — продукт, который существенно изменяет свои вкусовые и ароматические качества в зависимости от вида обработки. Перемолотый имбирь, к примеру, кардинально отличается от свежего, а сушеный имеет значительно более резкий и острый вкус. Такое разнообразие продуктов из имбиря делает довольно сложным выбор и покупку подходящего товара.

Самый оптимальный вариант — прибегнуть к поиску в Интернете и найти корешок в виртуальных магазинах. Это довольно удобно: с большой степенью вероятности вы найдете то, что вам нужно, но здесь важную роль играет способ и время доставки. Так, если вам предложат свежие корни имбиря, то за время пересылки продукт может испортиться.

Рассмотрим другие торговые точки, которые могут предложить покупателям продукты из имбиря. В супермаркете вы можете найти свежие и сухие корни разной степени измельчения — от цельных корней до порошка. Изредка можно встретить маринованный имбирь, а также различные чаи с добавлением имбиря. Последние являются желанными гостями в специализированных магазинах элитных и экзотических напитков, где чай продается на развес. Кроме того, в крупных супермаркетах бывает и имбирный эль.

Довольно много имбиря продается на рынках. Здесь можно найти как свежие, так и сухие корни, и молотый имбирь — в рядах, где продаются пряности. А засахаренный имбирь встречается рядом с другими экзотическими сушеными фруктами и корнями.

Некоторые продукты из имбиря предлагаются и в аптеках. В частности, довольно широко в аптечной сети представлено имбирное масло, а также ароматические и эфирные масла на основе этого растения. Продукты из имбиря подаются в японских ресторанах как дополнение к суши.

Есть еще один специфический продукт — экстракт имбиря для производства пива. Но купить его можно только в промышленных объемах, на оптовых базах, где отовариваются пивзаводы.

Поэтому необходимо очень внимательно и тщательно осматривать то, что вы намерены купить, а если есть возможность — проверять дату изготовления. Разумеется, это не защитит вас полностью, но хотя бы поможет избежать откровенного обмана.

## Внешний вид и критерии качества

Вид наиболее значимой для лечебных целей части — корня — прямо скажем, своеобразен. Он имеет отнюдь не правильную, а изогнутую, даже причудливую форму. При наличии некоторой доли фантазии можно увидеть в корне фигурки человечка или другого существа. На самом деле это не корень, а так называемое корневище, то есть видоизмененный подземный побег. От него отходят придаточные корни и зеленые надземные побеги, по которым и можно определить, что на не слишком большой глубине находится чудодейственное корневище.

Придаточные корни образуют мочковатую корневую систему. Стебель имбиря прямостоячий, округлый, с междоузлиями, расположенными друг от друга в среднем на расстоянии немногим более 1 см. Очередные, неширокие — около 1 см — продолговатолинейные листья с заостренной верхушкой делают имбирь несколько похожим на бамбук.

Как и любое другое высшее растение, имбирь цветет и дает семена. Цветки собраны в колосовидное верхушечное соцветие; чашечка трубчатая, зеленого цвета, с пятью чашелистиками. Сами цветки — с тремя лепестками и могут иметь разную окраску — синефиолетовую или оранжево-желтую. Они довольно красивы и благоуханны, но целебными качествами почти не обладают. Ну а плод представляет собой трехстворчатую коробочку.

Как определить, покупая имбирь хоть в магазине, хоть у частных лиц, что перед вами именно он, желаемый продукт, а не, допустим, родиола розовая или топинамбур? Поверхность корня имбиря ровная, длина в среднем 6 см, а диаметр — 2–4 см, цвет буровато-желтый, светлый. Если его разломить, то отчетливо видна структура — и зернистая, и волокнистая. Цвет свежего разлома бурый. Одним из отличительных признаков является и запах — приятный, пряный. А если лизнуть внутреннюю часть, то ощутима жгучесть и терпкая сладость. Топинамбур при разломе и на вкус похож на кукурузную сладкую кочерыжку, в то время как корень имбиря более волокнистый и тяжелый, если его подержать на ладони.

При выборе отдавайте предпочтение гладкому и плотному корню, без каких-либо пятен и повреждений. О плесени или даже намеках на нее не стоит и говорить: такой продукт хранился в неподобающих условиях и не пригоден к употреблению. То же самое относится и к видимым прожилкам и волокнам — это свидетельствует о весьма «почтенном» возрасте корня.

Выбирая корешки, можно ориентироваться на цвет: самый светлый и гладкий корешок без пятен, скорее всего, окажется самым вкусным и полезным. Не стоит выбирать самый короткий и толстый корень: не исключено, что в нем меньше эфирных масел и микроэлементов. Свежий, пряный запах — показатель высокого качества имбиря. Если слегка поддеть ногтем кожицу и она легко отходит, а терпкий аромат станет ощутим, следует купить этот корень, не сомневаясь!

Существует еще и так называемый «молодой» имбирь — у нас он не продается, но если вы любите путешествовать, то можете купить его на рынках Китая и Индии. К достоинствам «молодого» имбиря можно отнести то, что волокна у него почти не заметны, а кожица настолько нежная, что очищать ее не нужно — достаточно его просто помыть, и сразу можно использовать для приготовления пищи или лекарственных препаратов. Впрочем, даже не посещая экзотических стран, вы можете получить «молодой» корешок, вырастив его у себя дома. О том, как это сделать, мы поговорим немного позже.

С порошком имбиря проблем выбора, казалось бы, нет — он продается в фабрично упакованных пакетиках. Однако все же рекомендуется смотреть на срок годности и целостность пакета. Тоже самое относится и к покупке имбирного масла — если срок его годности истек, вам гарантирован некачественный продукт, который вряд ли сможет оказать существенную пользу.

# Обработка корня и его хранение

Различают два вида корня — белый (бенгальский) и черный (барбадосский). Первый получается, если тщательно очистить имбирь от кожицы, лучше всего — с помощью щетки или острого ножика, а затем протереть слабым раствором (не более 2 %) сернистой кислоты или раствором хлорной извести. В таком виде корень оставляют примерно на 6 часов, а затем промывают проточной водой. При любом способе обработки нужно принять к сведению, что наиболее полезные вещества находятся прямо под кожицей, поэтому процедуру очистки надо проводить бережно, снимая самый тонкий слой и аккуратно вырезая возможные «глазки».

Второй вариант — ошпаривание корня кипятком, без чистки. Вне зависимости от способа обработки корень надо высушить на солнце, в результате чего он теряет до четверти веса. Черный имбирь имеет более сильный запах и острый вкус.

Как правило, молодые корни собирают через 5–6 месяцев после посадки. Имбирь, оставленный в земле дозревать на срок около года, становится волокнистым и приобретает сильную жгучесть. Он годится только для перетирания в порошок.

Иногда дома может скопиться некоторое количество имбиря, которое вы не сможете использовать сразу. Для того чтобы продукт не пришел в негодность, его следует правильно хранить. Способов хранения имбиря несколько. Например, можно нарезать его маленькими ломтиками, сложить в банку, залить белым вином и хранить в холодильнике. Такой способ подойдет, если впоследствии вы хотите использовать имбирь для добавки в блюда, не предназначенные для детей. То же самое относится и к способу хранения имбирного корня в водке или чистом спирте.

Если из имбиря будут готовиться блюда для детей — вино использовать не нужно: в таком случае достаточно просто заморозить корень, но не целиком, а измельчив его в пюре. Если вы уверены, что в будущем имбирь будет использоваться для десертов — целесообразнее сразу же законсервировать его в сахарном сиропе. Сироп при этом должен состоять из одинаковых объемов сахара и воды, а корень должен быть нарезан тонкими ломтиками. Перед консервацией следует соединить имбирь с сиропом и прокипятить массу до загустения.

Можно и просто заморозить имбирь в холодильнике, плотно упаковав в бумажное полотенце, а сверху — в пакет, правда, после размораживания его придется использовать как можно

быстрее. Замораживать его можно и в виде стружки — это удобно тем, что впоследствии вы будете отламывать от общей массы только нужное количество, не размораживая всю порцию. От целого замороженного корня тоже можно отрезать куски нужного размера, однако это не столь удобно, как при замораживании имбирной стружки.

Есть и альтернативный метод хранения имбирного корня- в виде настойки. Для начала нужно выжать из корня сок и смешать в любой пропорции с водкой или спиртом. Впоследствии такую настойку можно добавлять в блюда и напитки. Эта настойка хранится долго — несколько лет.

Если у вас имбирь сушеный — проблем с его хранением не возникнет: он останется годным к применению и через полгода после покупки, главное — хранить его нужно в герметично закрытой посуде, иначе он вберет в себя посторонние запахи. Молотый имбирь также следует защитить от посторонних запахов, температура в месте хранения при этом должна быть не более 10–15 градусов. Консервированный или маринованный имбирь хранится в его же оригинальной упаковке в холодильнике до даты, указанной на упаковке.

Свежевыжатый сок из корня имбиря следует употребить сразу же, а его отвары или настои можно оставлять на три часа при комнатной температуре или на пять дней в холодильнике.

# Выращивание в домашних условиях

У любителей имбиря и гурманов нередко возникает вопрос — можно ли вырастить имбирь в домашних условиях? Конечно, можно, если вы проживаете в теплых странах вроде Австралии, Индонезии или Восточной Индии и хорошо знакомы с технологией выращивания этого растения.

Ну а что делать, например, россиянам, живущим в других климатических условиях, желание которых вырастить этот пряный пищевой продукт велико? Сразу скажем: такое вполне возможно!

Имбирь — растение неприхотливое, обитающее в субтропическом поясе, и поэтому для хорошего роста ему необходимы обильный полив и повышенная влажность. Материалом для посадки служит корень (точнее, как уже говорилось, корневище). Поэтому вам нужно пойти в супермаркет или другую торговую точку и приобрести корень — плотный, свежий, без повреждений. Он также должен быть гладким и иметь целые секции с видимыми свежими или так называемыми «спящими» почками. Наличие почек — обязательное условие проращивания растения. Для пробуждения «спящих» почек вы можете поместить корневище в полиэтиленовый пакет недели на две-три или на несколько часов в теплую воду. Корень имбиря можно высаживать целиком или аккуратно разрезав на секции, при этом не допуская повреждения почек. Срез рекомендуют присыпать древесной золой.

Перед высадкой корневища следует купить горшок невысокий, но широкий, так как имбирь будет разрастаться вширь, а не вглубь. Горшок должен иметь специальные дренажные отверстия для подпитки корневища кислородом и для фильтрации воды.

Уделите особое внимание почве. Сначала на дно горшка приблизительно на 3–4 см насыпьте дренажный материал (например, гравий), а затем заполните горшок доверху покупной землей, богатой минералами. Специалисты также советуют использовать смесь дерна, земли, торфа и речного песка. После этого корневище имбиря поместите в почву, на глубину двух сантиметров, почками вверх.

Имбирь любит жару и влажность, поэтому вам нужно обильно поливать его, особенно в жаркий период года. Летом растение рекомендуют выносить на свежий воздух, предотвратив попадание солнечных лучей, а зимой — ограничивать влажность

грунта, чтобы не допустить гниения. Температура, при которой имбирь имеет наивысшую интенсивность роста, летом составляет 20–25 ˚С, а зимой 18–20 ˚С. Именно при такой зимней температуре имбирь не впадает в «спячку», а продолжает расти. Весной у него начинается вегетационный период, длящийся с апреля по октябрь, который должен сопровождаться опрыскиванием растения и подкормкой его минеральными удобрениями. Также в этот период производят пересадку и размножение. Желаемого результата придется ждать 8-10 месяцев.

Имбирь, а точнее его листья, в любое время года можно срезать для добавления в салат, но если ставка делается именно на корень имбиря, то листьев нужно срезать немного, а корневищу дать хорошенько разрастись. Лучше всего сбор урожая листьев проводить где-то в конце октября.

Ну вот, теперь вы владеете информацией по выращиванию этого превосходного продукта и можете радоваться тому, что ваш корешок не только полезен, но и лишен каких бы то ни было химикатов! Ведь он вырос на ваших глазах и в экологически чистых условиях.

И совсем не исключено, что свойства вашего «детища» станут известны и соседям, и друзьям, и знакомым, которые с удовольствием приобретут у вас растение, выращенное своими руками и по всем правилам. Чем ходить в поисках по рынкам или по магазинам, лучше купить продукт у проверенного человека.

## В каком виде употребляют имбирь

*Чай*. Он стоит, пожалуй, на первом месте, если говорить о применении имбиря внутрь. В зависимости от метода обработки, «рогатый корень» может выступать лекарством от многих недугов. И если в необработанном виде его применяют далеко не всегда, то чай из имбиря пользуется огромной популярностью. Способов его приготовления множество, среди них и самый простой (имбирь плюс вода), и более сложные — с добавлением трав, ягод, фруктов, меда и т. д.

К числу несложных рецептов относится такой. Небольшой кусочек имбиря следует натереть на крупной терке.

На выходе должно получиться около 2 столовых ложек имбирной массы, которую нужно поместить в емкость объемом 1 л. К имбирю для усиления лечебных свойств и улучшения вкуса можно добавить 3 столовые ложки свежевыжатого сока лимона, а также мед. Получившуюся смесь необходимо залить кипятком и оставить на час. Имбирный чай обладает приятным вкусом, однако не рекомендуется выпивать в день более 2 л этого напитка.

Можно приготовить напиток на основе известного сорта чая «Дарджилинг». Возьмите 0,5 л нежирного молока, столько же воды, немножко гвоздики и зерен кардамона — всего 9-12 штук. Смелите их вместе в кофемолке. Кроме того, потребуется 1 столовая ложка свежего тертого имбиря, половина чайной ложки молотого мускатного ореха, 2 чайные ложки зеленого чая без ароматизаторов и 1 чайная ложка «Дарджилинга». Несмотря на обилие ингредиентов, процесс приготовления очень прост. В небольшую кастрюлю нужно налить воду, поставить емкость на огонь. Затем добавить смесь из гвоздики и кардамона и зеленый чай. Через минуту после того, как вода закипит, нужно добавить молоко. Затем в чай «Дарджилинг» добавьте свежий имбирь и уж потом — мускатный орех. Напитку необходимо прокипеть несколько минут, после чего чай процедите. Для того чтобы вкус и запах чая оставались неизменными, его лучше хранить в керамической посуде.

Заметим, что рецепты чая из имбиря могут немного или даже существенно различаться в зависимости от того, что именно собираются лечить с его помощью. Более подробные сведения о вариантах приготовления имбирного чая вы можете встретить в разделах, касающихся конкретных способов лечения.

*Масло*. Имбирное масло часто путают с эфирным маслом.

Изготовление эфирного масла имбиря — достаточно сложный процесс, поэтому в домашних условиях его не производят, но купить такой продукт можно, например, в аптеке.

Другое дело — имбирное масло. Секрет его приготовления прост.

Необходимо тщательно вымытый и очищенный имбирь сильно измельчить. Если вам попался молодой корень, его достаточно будет просто вымыть. Для очистки можно использовать металлические моющие мочалки для посуды — это немного ускорит процесс. Для измельчения можно просто нарезать корень маленькими кубиками либо натереть на мелкой терке, что предпочтительнее. После этого высыпьте измельченный имбирь в стеклянную посуду и залейте растительным маслом, не имеющим запаха. Для этих целей подойдет арахисовое, кукурузное или оливковое. Накройте посудину с сырьем и поставьте в темное место на 20–25 дней. По истечении этого срока масло процедите.

Такой способ используют в основном в медицинских целях: для массажей, компрессов и растираний, а также в косметологии и ароматерапии.

Существует еще один способ приготовления имбирного масла. Имбирь нарезают тонкими кусочками или опять же трут на терке и на медленном огне прожаривают в масле. Такое масло считается съедобным, его можно использовать для приготовления разных блюд. Иными словами, применение имбирного масла в кулинарии или для ароматизации блюд не представляет никакой опасности.

Следует учесть, что масло обладает высокой биологической активностью, поэтому далеко не всегда показано его использование в чистом виде, особенно для наружного применения при нежной коже. В ряде случаев масло следует разбавлять другими маслами в пропорции 1:2–1:10.

Если нет времени или желания готовить имбирное масло самостоятельно, можно купить его в аптеке в готовом виде. Большинство видов этой продукции также имеет добавки в виде сандалового, жасминового, арахисового или других масел. С одной стороны, это хорошо, но с другой — некоторые добавочные масла могут вызвать аллергию или плохо сочетаться с другими лекарственными препаратами, и это стоит учитывать. Нелишним будет и совет лечащего врача.

*Маринование*. Для того чтобы замариновать имбирь, понадобится свежий корень имбиря, соль, сахар и рисовый уксус. Следует очистить и нарезать 250 г имбиря тонкими кусочками, лучше всего сделать это на регулируемой овощерезке. Затем

пересыпьте его 2 столовыми ложками соли и отставьте в сторону.

Тем временем приготовьте маринад. В 300 г рисового уксуса добавьте 3 столовые ложки сахара и 0,5 столовой ложки соли. На медленном огне нагрейте жидкость до растворения сахара и соли, затем ломтики имбиря поместите в посуду с маринадом и на медленном огне кипятите 25–30 минут. После этого продукт охладите и поставьте в холодильник, а через 5–6 часов маринованный имбирь, который можно применять в кулинарных целях, готов.

*Имбирный сок*. Для его получения свежий корень имбиря нужно натереть на мелкой терке, после этого отжать через марлю или через крепкую тонкую ткань. Сок желательно употреблять сразу, но можно хранить его в холодильнике несколько дней. Такой продукт используют как заправку или как добавку к уже заправленному салату или второму блюду. Также применяют сок в медицине.

*Порошок*. После приготовления имбирного сока у вас останется мякоть, которую можно использовать для приготовления имбирного порошка. Эту мякоть высушивают на солнце или в духовке при температуре 40–60 °С до полного высыхания, а затем мелют в кофемолке или в мясорубке. Имбирный порошок применяют в косметологии, кулинарии, медицине. Иногда для усиления эффекта его смешивают с другими компонентами.

*Отвар*. На 200 мл воды возьмите 50–70 г имбирного корня, предварительно его измельчив. Поставьте на водяную баню на 25–30 минут, после чего отвар охладите и храните в холодильнике. Перед употреблением можно подогревать, но только то количество, которое необходимо в данный момент.

*Хлопья*. Приготовление их такое же, как и порошка, но только имбирь не измельчается, а тонко режется наподобие чипсов. Это делается вручную, желательно ножом с толстым острым лезвием. Кусочки высушиваются и используются, например, для добавления в воду для ванны.

*Паста*. Порошок имбиря смешивается с теплой кипяченой водой и доводится до консистенции густоватой сметаны. Если это указано в рецептах, к пасте добавляются другие компоненты, в частности масла или части других растений. Паста применяется в основном для наружного применения в виде аппликаций и компрессов.

*Настойка*. Пожалуй, это самая экономичная форма приготовления пряного корешка. Вы сможете ее приготовить один раз, а хватит лекарства надолго, на весь период лечения. Составной частью этой формы является водка или спирт, который

в полной мере сохраняет все полезные свойства основного компонента, к тому же и принимать его удобно. Тибетцы рекомендуют такой метод приготовления настойки. Около 200 г измельченного корня промойте, нарежьте на мелкие кусочки и поместите в банку или бутыль с широким горлышком. Залейте имбирь водкой так, чтобы она слегка покрывала сырье, и плотно закройте крышкой. Поставьте в теплое сухое место на две недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедите настойку и по желанию добавьте немного сока лимона, сахара или меда. Это улучшит ее вкус. Настойка применяется для лечения — в гомеопатии и не только.

Конечно, это не все формы применения имбиря, тем более что и в чистом виде корневище получило широкое распространение в медицине, кулинарии, косметологии.

# Противопоказания

О полезных свойствах этого растения говорилось на протяжении многих веков, упоминание о нем можно найти даже на страницах Корана. Имбирь удостоен свидетельства «Полностью безопасный продукт» — GRAS (изданный в США перечень веществ, признанных полностью безвредными: Generally Recognized as Safe. — Примеч. ред.). Медики и ученые разных стран, в частности США, руководствуясь результатами многочисленных исследований, пришли к выводу, что дозированное использование имбиря в напитках и продуктах питания никакой опасности для здоровья не представляет. Более того, как ингредиент пищевой добавки, лекарственного или косметического средства он также совершенно безвреден. Однако и в этой бочке меда не обошлось без ложки дегтя. Речь идет о противопоказаниях к применению корня.

Дело в том, что имбирь содержит много биологически активных веществ, он является сильнодействующим средством и поэтому применять его надо осторожно. Поэтому при всем уважении к чудо-корешку убедитесь, что он вам действительно показан или, по крайней мере, не нанесет вреда. Ну а в противном случае можно ограничиться небольшими добавками его в самые разные блюда ежедневного рациона, в ванны или в косметические средства, например, для улучшения внешнего вида волос и усиления их роста.

Итак, следует исключить это растение из рациона, если у вас:

• больное сердце, предынсультные и предынфарктные состояния, ишемия. Необходимо принимать во внимание, что в состав этого растения входят кардиоактивные вещества, из-за которых увеличивается нагрузка на сердце;

• дивертикулез, дивертикулит;

• язва желудка. Здесь мнения специалистов расходятся. Некоторые ученые и врачи считают, что при язвенной болезни желудка нельзя употреблять лишь свежий корень, другие — что его нельзя употреблять ни в каком виде. Имеющий жгучий вкус имбирь раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника. Если для здорового человека умеренное потребление этой пряности неопасно, то при наличии язв, эрозии, опухоли или гастрита она лишь усугубит эти процессы;

• лихорадка или простуда с высокой температурой: в противном случае температура может еще больше повыситься. Однако корень и препараты из него показаны для уменьшения

простудных явлений при невысокой, а тем более нормальной температуре;

• желчные конкременты, а проще говоря, камни в желчном пузыре. Камень может сдвинуться с места и застрять в желчном протоке;

• желудочно-пищеводный рефлюкс;

• возраст до 3 лет;

• аллергия на имбирь;

• воспалительные заболевания кожи;

• острый и хронический гепатит, цирроз печени. Имбирь усиливает секрецию печени, что обостряет процесс;

• беременность и грудное вскармливание — вкус молока может измениться. Однако при этом растение помогает избавиться от тошноты при токсикозе. Никакого парадокса здесь, возможно, и нет, но необходимо посоветоваться с лечащим врачом;

• склонность к кровотечениям, например при геморрое. В этом случае имбирь следует принимать под наблюдением медика, но лучше все же не рисковать и отказаться от его приема.

# Все хорошо в меру: увлекаться не стоит!

Некоторые, прослышав об уникальных свойствах «волшебного корешка», стараются принимать его и в пищу, и в лечебных целях как можно чаще. Однако чрезмерное употребление любого растения или препарата, как известно, может принести не пользу, а вред. В полной мере такое относится и к растению, которому посвящена наша книга.

Прежде всего, выясним, что значит «передозировка». Есть субъективные ощущения, которые скажут, что вы слишком увлеклись приемом корешка. Например, употребляете за завтраком по 2 стакана имбирного чая, в обед — суп и мясо, активно им сдобренные, а на ужин — булочки с большим количеством имбиря и опять чай. В таких случаях даже если вы совершенно здоровый, а лучше сказать, практически здоровый человек, у вас может начаться изжога и жжение в желудке. Это вполне объяснимо, учитывая жгучий вкус имбиря. Не исключены также аллергические реакции, а также диарея и рвота.

Если говорить об объективных показателях, то частый прием имбиря (не реже, чем раз в час) в любом виде рано или поздно приведет к неприятным последствиям, некоторые из которых указаны выше. В большинстве случаев достаточно просто прекратить прием продукта на несколько дней, и все войдет в норму. Возможно, вам не подходит конкретная форма, и тогда ее нужно заменить, например масло на порошок.

Как быть, если вы сами заметили, что чересчур увлеклись приемом имбиря внутрь? Вкусная приправа, жгучее лекарство вкупе с дополнительными ингредиентами, и вот — тошнота и рвота, понос и аллергические высыпания на коже. В тяжелых случаях нужно срочно вызвать «скорую помощь», ну а в легких помогут и домашние способы избавления от неприятностей. Пейте максимально возможное количество жидкости, можно с добавлением одного-двух кристалликов марганцовки (перманганата калия — $KMnO_4$) или пищевой соды — 1 чайная ложка на стакан холодной воды. Желательно вызвать рвоту, которая извергнет из вашего желудка не угодный для него продукт.

Но бывает и так, что аллергические реакции даже после прекращения приема корня в любом виде все равно не исчезают. Что ж! Значит, как ни печально сознавать, вам это растение не подходит: ваш организм его не принимает. По счастью, такое бывает крайне редко.

# Взаимодействие с лекарствами

В наше время трудно найти идеально здорового человека, поэтому большинство людей не только среднего и пожилого, но даже и относительно молодого возраста с разной степенью периодичности принимают лекарственные препараты. В то же время немало и тех, кто отдает предпочтение народной медицине, в частности лекарственным травам, то есть фитотерапии. Если вы поклонник лекарственных растений, то наверняка почитаете и имбирь как одно из самых мощных средств оздоровления.

Закономерен вопрос: как сочетать его с лекарственными препаратами, чтобы не нанести вред организму, и что следует знать, чтобы достичь максимально положительного эффекта?

Если вы страдаете *диабетом* и регулярно принимаете препараты, понижающие сахар в крови, имбирь может (в разумных пределах, конечно) усилить действие этих лекарств. Но как и в любых других случаях, необходима регулярная консультация врача: самолечение здесь недопустимо!

При *сердечной аритмии* принимать имбирь следует с осторожностью — ведь он придает сердцу силу и может не только учащать сердцебиение, но и противодействовать антиаритмическим лекарствам. Проще говоря, аритмия может усилиться, и это еще один показатель в пользу осторожного применения имбиря.

Не столь уж мало тех, кого беспокоит *гипертония*, а по-научному говоря, *гипертензия*. Принимая антигипертонические препараты в совокупности с препаратами из имбиря или даже напитки и мясо с этой пряностью, вы рискуете повысить свое артериальное давление.

При всех этих рисках остается лишь повторить: следует не уповать на самолечение, а регулярно консультироваться с врачом. Ну и говоря в общем, имбирь в большинстве случаев помогает целебному действию лекарств, способствуя выздоровлению. Он признан и современными врачами как неотъемлемая часть комплексной терапии.

# Глава 2.
# УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО

Трудно найти другое природное средство, которое лечит множество болезней без побочного негативного влияния на печень и другие внутренние органы и системы. Как уже говорилось, имбирь не всегда может быть безопасен, но при учете противопоказаний и при соблюдении дозировки он способен и оздоровить организм в целом, и избавить от большого количества недугов. Слава об этой целебной пряности идет издревле.

Морские торговцы древнего времени предлагали использовать «рогатый корень» лишь как пикантную пряность и добавку к некоторым блюдам. Но врачи обратили внимание и на его целебные свойства; возможно, этому способствовали и легенды, в которых имбирь предстает как чудодейственное лекарство, спасающее от хворей.

Например, царевич одного из древних царствий Руэль долгое время хворал тяжкой болезнью, и никто из лекарей не смог его излечить. После принятия разных снадобий состояние юноши только ухудшалось. Но наконец купец одной из восточных стран показал отцу больного корень, не очень-то привлекательный и похожий на закорючку. Царь хотел было прогнать самозванца, но тот упал ниц и попросил лишь дать попробовать Руэлю целебное снадобье. «Ну а если не поможет, отруби мне голову», — сказал пришелец. Что уж он там делал с этой «закорючкой» — варил, жарил, парил, настаивал — об этом история умалчивает, однако по прошествии некоторого времени такое лечение дало пользу — Руэль выздоровел.

Ну а теперь рассмотрим взгляды крупнейших ученых-врачей античности. Плиний, Гален и другие тщательно изучали лекарственные травы, в том числе и имбирь. Они проводили опыты над больными, идя методом проб и ошибок: ведь тогда не было ни рентгена, ни УЗИ, ни тем более компьютерной томографиии. Тем не менее Плиний обратил внимание на свойства имбирного корня, который благотворно влияет на пищеварительную систему, а также служит противоядием и избавляет от паразитов. В некоторых случаях он может способствовать и излечению от чумы.

Широко известен «Канон врачебной науки» Авиценны — Абу Али ибн Сины. Даже современные медики воспринимают некоторые постулаты этого учения как руководство к действию,

ну и конечно, принимают во внимание то, что говорится Авиценной об имбире. Интересны такие слова великого врачевателя древности: «Теплота имбиря очень значительна, но он согревает только через некоторое время вследствие присущей ему избыточной влажности, однако согревающая способность его велика. Имбирь смягчает и рассасывает вздутия. Если из имбиря приготовляют густо сваренный сок на меду, то мед отнимает часть его избыточной влаги, отчего имбирь больше сушит».

Благодаря своим многочисленным полезным свойствам имбирь оказывает большое влияние на разные системы и органы и оказывает потогонное, ранозаживляющее, тонизирующее, успокаивающее и другие действия, которые мы рассмотрим далее. Большое внимание имбирю уделяет древняя индийская медицина — Аюрведа.

# Аюрведа: мудрый человек лечится и питается правильно

Многие издавна употребляли имбирь, но не всем известны его полезные свойства. Секреты правильного питания не исчезли, а остались благодаря такой науке, как.

Аюрведа, которая более двух веков называет имбирь одним из лучших лекарств. Концепция Аюрведы такова: животное наедается, человек кушает, а мудрый человек питается правильно. В последнее время все больше приверженцев традиционной медицины и врачей интересуется этим древним индийским учением. Расскажем о нем немного.

Аюрведа — это искусство повседневной жизни в гармонии с природой и ее законами. Слово «аюрведа» в переводе с санскрита означает «наука жизни и долголетия».

Система ведической философии выделяет пять первоэлементов (эфир, воздух, огонь, вода, земля), из которых состоит Вселенная. Первоэлементы в попарных сочетаниях образуют три формы взаимодействия, именуемые дошами: Вату (эфир и воздух), Питту (вода и огонь) и Капху (земля и вода). На санскрите Вата значит «воздух», Питта — «желчь» и Капха — «слизь». А «доша» в переводе с санскрита означает «то, что меняется». И действительно, они находятся в постоянном движении, поддерживая между собой динимическое равновесие.

Доши — это основополагающие жизненные силы, от них зависят все физиологические и психологические процессы в организме. Каждая из дош обладает характерными свойствами. Вата в основном сухая и легкая; Питта — горячая, влажная и легкая; Капха — тяжелая, холодная и влажная.

Человек рождается со свойственным только ему соотношением Ваты, Питты и Капхи, но при этом в нем обязательно присутствуют все три доши. Возможные комбинации дошей образуют понятие «конституция». На всей планете не найдется двух абсолютно одинаковых людей, но для удобства диагностики и лечения болезней в Аюрведе выделяется десять типов конституции — три «чистых» и семь «смешанных». От того, какая доша преобладает, и зависит тип конституции каждого человека.

Со временем, под действием различных факторов (среда обитания, питание, образ жизни ит. п.) изначальное соотношение дош нарушается и возникает текущая конституция человека.

Если у человека одна из дош значительно преобладает над двумя другими, говорят о моноконституции. Если значительно выражены две доши, а третья — очень мало, то принято говорить о двойной конституции. Гораздо реже встречаются люди, у которых сильно выражены все три доши (тройная конституция).

С точки зрения Аюрведы, для здоровья необходимо равновесие дош. Нарушение баланса дош и есть изначальная причина болезней. Поэтому задача исцеления — привести доши в равновесие, снизить преобладающие.

Это достигается применением различных процедур, препаратов и продуктов питания, свойства и вкусы которых противоположны основным свойствам доминирующих дош. И лечение, соответственно, подбирается индивидуально для каждого пациента.

> Конечно, для нас, современных людей, такое может показаться диковинкой, но недаром индийская медицина Аюрведа сейчас приобретает все большее число поклонников. Поэтому следует не критиковать огульно и отвергать ее постулаты, а принять их во внимание, тем более в связи с вопросом, который мы сейчас рассматриваем.
>
> Во время зачатия ребенка эти три доши обусловлены образом жизни, характером питания, генетикой и эмоциональным состоянием родителей. Не все из нас рождаются с уравновешенной конституцией, где все три доши одинаково выражены, что способствует отличному здоровью и пищеварению. Да и в процессе жизни, как уже говорилось, соотношение дош меняется. И чтобы улучшить свое здоровье, привести доши в равновесие, необходимо правильно питаться и вести соответствующий образ жизни.

Теперь настала пора рассмотреть эти доши более детально.

*Вата* все время движется, перемещается, меняя при этом направление. Вата-тип существенно более изменчив, чем Питта или Капха, и то, каким будет его поведение на следующий день, предсказать гораздо труднее. Для людей Вата-типа характерны внезапные всплески энергии, как эмоциональной, так и физической, которые столь же быстро прекращаются. Люди этого типа последовательны лишь в своей непоследовательности. Такая переменчивость характерна и для их пищеварения, настроения, эмоций и общего состояния их здоровья. Вата-тип особенно уязвим для таких мелких заболеваний, как простуда или грипп.

*Характеристики Вата-типа:*

• легкий, худощавый;
• все делает быстро;
• нерегулярные аппетит и пищеварение;
• легкий, непостоянный сон, склонность к бессоннице;
• энтузиазм, живость, воображение;
• возбудимость, быстрая смена настроений;
• быстро схватывает информацию и быстро ее забывает;
• склонность к беспокойству;
• склонность к запорам;
• кожа сухая, склонна к высыпаниям;
• быстро утомляется, легко перенапрягается;
• умственная и физическая энергия проявляется всплесками;
• может испытывать голод в любое время дня или ночи;
• любит возбуждение и постоянные перемены;
• ложится спать каждый вечер в разное время, пропускает приемы пищи и вообще часто меняет привычки;
• пищеварение изменчиво — то хорошее, то плохое, может меняться каждый день;
• склонность к сильным эмоциональным вспышкам, которые продолжаются недолго и быстро забываются;
• быстрая походка.

Человеку с такой конституцией предпочтительно есть имбирь с солью, добавляя его во вторые блюда.

*Питта* подобна жаркому неистовому пламени; ее отличительная черта — напор. У людей этого типа отличное, не слишком мощное телосложение, хорошее настроение и пищеварение, природные чувства голода и жажды, сияние кожи и глаз, вдохновение и проснувшийся ум. По натуре эти люди амбициозны, склонны дерзко самовыражаться и ожесточенно спорить. Находясь в состоянии уравновешенности, люди Питта-типа нежны и ласковы, они просто пронизаны счастьем. Однако под действием стресса, неправильного питания или другого дестабилизирующего фактора проявляется агрессивная, критическая сторона Питты.

*Характеристики Питта-типа:*

• среднего телосложения;
• острый голод и жажда, мощное пищеварение; не любит пропускать приемы пищи, часто испытывает мучительный голод;
• склонность к гневу и раздражению в стрессовых ситуациях;
• белая или розовая кожа, нередко в веснушках;
• избегает солнца, не любит жаркой погоды;

• предприимчивый характер, любит испытания;
• острый интеллект;
• точная, выразительная речь;
• светлые, русые, рыжие (или рыжеватые) волосы;
• любит общение;
• живет по часам, негодует по поводу пустой траты времени;
• просыпается среди ночи от жары и жажды;
• любит брать ситуацию под свой контроль;
• другие считают его слишком требовательным, саркастическим или бескомпромиссным;
• решительная походка.

Таким людям показано потребление имбиря с сахаром, но лучше высушенного, нежели свежего. Можно и смешать сок со стружкой до получения шариков умеренной твердости и принимать леденцы на основе имбиря. Однако при жаре, кожных воспалениях и язвенной болезни такое употребление имбиря противопоказано.

*Капха* — самая спокойная и устойчивая доша. Капха привносит в организм упорядоченность и жизнестойкость; это проявляется в коренастом телосложении многих людей Капха-типа. Обычно они полнокровны, у них хорошая кожа и густые волосы. По натуре люди Капха-типа невозмутимы и оптимистичны. Их трудно вывести из себя, но уж если такое случится, то приходится долго успокаивать. Выйдя из равновесия, люди Капха-типа бывают заторможенны и нерешительны. Пищеварение у них замедленное, поэтому едят они относительно немного и редко испытывают голод. Им идут на пользу диета и энергичные физические упражнения, противостоящие их склонности к ожирению. Аюрведа считает людей Капха-типа весьма счастливыми: они, как правило, любящи и внимательны, а их физическая стойкость защищает их от болезней.

*Характеристики Капха-типа*

• крепкое, мощное телосложение; большая физическая сила и выносливость;
• стабильная энергия; медлительность и изящество в движениях;
• спокойный, расслабленный характер; не спешит гневаться;
• холодная, гладкая, толстая, бледная и часто жирная кожа;
• влажные глаза;
• медленно усваивает новое, зато отличается хорошей цепкой памятью;
• глубокий продолжительный сон;

• склонность к ожирению;
• медленное пищеварение, умеренный аппетит;
• склонность к собственности и к самодовольству;
• долго обдумывает проблему, прежде чем принять решение;
• склонность долго просыпаться, долго лежать в постели;
• ценит статус-кво и сохраняет его посредством ублажения других;
• уважает чувства других людей (если испытывает к ним подлинную симпатию);
• ищет эмоциональное успокоение в еде;
• плавная походка — даже при избытке веса.

Для человека типа Капха имбирь предпочтительно употреблять наружно, но в сочетании с медом он поможет и при расстройстве желудка, и при простуде, и при некоторых других недугах, если принимать его внутрь.

# Очистка организма от шлаков — начало лечения любой болезни

Согласно Аюрведе (впрочем, тех же взглядов придерживается и любая рациональная европейская медицина) прежде чем начинать лечить ту или иную болезнь, надо очистить организм от шлаков. Образно говоря, желая построить новое, нужно избавиться от старого, в противном случае наступление положительного эффекта может затянуться на длительное время.

Шлаки и токсины, учитывая наш суматошный образ жизни и плохую экологию — неминуемые спутники почти каждого из нас. Напрашивается вопрос — а откуда они, собственно, берутся, эти шлаки? В первую очередь — от неправильного питания. Это обилие консервированной пищи, перекусы на ходу, так называемый фастфуд, напитки, обильно сдобренные ароматизаторами и искусственными красителями. Даже вегетарианцы, исключающие животную пищу, не застрахованы от шлаков: сельское хозяйство зачастую буквально напичкивает фрукты и овощи химическими удобрениями и стимуляторами роста, так что назвать их полностью натуральными нельзя. Многие любят мясо с картофелем или макаронами, но и это питание вредно для желудочно-кишечного тракта, а следовательно, для всего организма. Но это все общие рассуждения, а что же конкретно говорит о том, что ваш организм зашлакован? Вот некоторые признаки:

• слабость, апатия, нежелание вставать утром с постели и заниматься активной работой;
• тяжесть во всем теле и особенно — в желудке;
• неприятный привкус во рту, несвежий запах из него;
• тусклый, нездоровый цвет кожи;
• раздражительность без видимого повода;
• кожные высыпания: прыщи, фурункулы и т. д.;
• отсутствие аппетита, безразличие к доселе любимых продуктам.

При наличии одного-двух, а тем более всех этих признаков можно предполагать наличие токсинов и шлаков, которые являются в большинстве случаев следствием отложения в клетках организма непереваренных остатков пищи. Они отравляют организм и наносят ему вред, следствием чего становятся

различные болезни. Разумеется, точный диагноз установит врач, но предварительную очистку от шлаков можно произвести самостоятельно.

Стоит только учесть, что при высокой температуре и обострении хронических заболеваний такая процедура может навредить и без того измученному организму, давая ему дополнительную нагрузку. Дождитесь улучшения состояния, а потом уж приступайте.

Запланировав лечение, начните с очистки организма и с его общего оздоровления. Можно в немеренных количествах потреблять кефир, яблоки и даже травяные настои, но достичь желаемого эффекта таким образом вам вряд ли удастся. В настоящее время не только нетрадиционная, но и официальная медицина признала уникальную способность имбиря очищать организм от токсинов, независимо от их происхождения. Это могут быть алкогольные, пищевые, химические и даже радиационные загрязнения.

Особо следует отметить, что задолго до внедрения «волшебного корешка» в широкий обиход практикующие Аюрведу врачи знали, что он сжигает «Аму», а говоря по-современному, шлаки. Пищеварительный огонь, согласно этой древней медицине, разжигает также «Агни»: внутренний огонь, за счет которого шлаки сжигаются.

Ну а теперь вашему вниманию предлагается несложный рецепт имбирного напитка, который при его каждодневном применении поможет очистить организм.

***Напиток для очищения организма***

Свежий, слегка измельченный корень — 15 г — или 1 чайную ложку порошка залейте стаканом горячей воды. Настаивайте, пока напиток не остынет до комнатной температуры — примерно 15–20 минут. После этого добавьте несколько капель выжатого из лимона сока и 1 чайную ложку меда. Полученный напиток нужно принимать по полстакана натощак. Оставшуюся часть содержимого стакана примите после обеда.

***Ванны детоксицирующие***

**1**. Провести детоксикацию организма поможет и имбирная ванна. Помимо вывода шлаков она снимет тяжесть в теле, например после длительной ходьбы или физической нагрузки, и восстановит запасы энергии. Приготовьте 2 столовые ложки тертого имбиря или столовую ложку порошка, массажную щетку и стакан магнезии — английской соли. Ванна должна быть идеально чистой и свободной от остатков стиральных порошков и

прочих моющих средств.

Вам следует удалить с ногтей лак, а после процедуры нельзя наносить на лицо никакого крема или пользоваться лосьоном.

После нескольких минут пребывания в имбирно-солевой ванне вы почувствуете, что начал выделяться пот. Начните растирать тело круговыми движениями по часовой стрелке так, чтобы на каждый участок пришлось примерно 20 растираний. Вначале руки, потом грудь и так все ниже, заканчивая пальцами ног. Вам наверняка станет жарко, но полежите в ванне еще несколько минут. Общее время не должно превышать получаса. Выйдя из ванны, интенсивно, до покраснения, разотритесь жестким махровым полотенцем — это еще больше повысит температуру тела, а токсины станут выходить еще активнее. После этого без промедлений ложитесь в постель, предварительно укутавшись чистой простынью и накрывшись теплым одеялом. Потение будет продолжаться, а вместе с ним — выходить шлаки.

Такая ванна — весьма действенное средство от шлаков, но показана она только здоровым людям, не страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, варикозом или злокачественными образованиями, особенно на коже.

На другой день после приема ванны вы можете ощутить симптомы простуды, но впадать в панику не стоит: ванна открывает поры, и токсины и шлаки покидают ваш организм.

**2.** Если вы предварительно провели очистку организма от шлаков, достаточно в профилактических целях насыпать в воду для ванны 200 г морской соли, но можно и обычной, поваренной. В случае явных признаков интоксикации следует использовать 0,51 кг соли. В воду добавьте 1 столовую ложку порошка имбиря. Вместо порошка в такую ванну можно добавить несколько капель имбирного масла.

Такая ванна не только очистит организм, но и поможет снизить вес и повысить иммунитет. При гиперчувствительной коже данная процедура противопоказана. Температура воды должна быть примерно равна температуре кожи. По окончании процедуры спокойно полежите с полчаса. Ежедневно принимая такую ванну, сделайте через пару недель перерыв на несколько дней.

# Глистные инвазии

В последнее время выявлено, что многие заболевания, в том числе туберкулез, диабет и астма, вызваны наличием паразитов в самых разных органах, в том числе легких, желудочно-кишечном тракте, печени и даже мозге. Согласно последним данным Всемирной организации здравоохранения, теми или иными видами паразитов заражено около 5 миллиардов человек на земном шаре, а в Европе гельминты поселились в организме каждого третьего. Ну а в России этот показатель еще выше! И не думайте, что это только лишь всем известные острицы и аскариды — всего в нашем организме могут хозяйничать и выжимать из нас все соки до 2000 (!) видов паразитов!

Они могут проникнуть внутрь самыми разными путями — с продуктами, через немытые руки, при купании в реках и озерах, при вдыхании загрязненного воздуха и, наконец, через животных.

Вы можете страдать дисбактериозом, псориазом или экземой и принимать множество лекарственных препаратов, но воз, как говорится, и ныне там. В некоторых таких случаях причиной и являются паразиты, нашедшие укромное местечко почти в любом, напомним, органе. Ну а если температура зашкаливает за 38 °С, вас мучает озноб, боли в области висков или тем более во всем теле, сухой кашель, нарушение сна и другие, казалось бы, необъяснимые симптомы, самое время задуматься о том, нет ли у вас гельминтов. Стоит насторожиться и в случаях повышенного слюноотделения, особенно ночью, частого, выше нормы, отделения газов, при дискомфорте в желудке и нарушении стула.

Обратитесь в лечебное учреждение, где вам проведут обследование, и совсем не исключено, что выявится паразитарное заражение. Но. особенно уповать на обычные лабораторные исследования, которые проводятся зачастую «по старинке», не следует. Традиционно исследуется кал на яйца гельминтов, и нередко этот анализ показывает отрицательный результат. Значит ли это, что вы чисты, аки младенец, и можете спокойно жить дальше? Увы, нет. По данным опять же исследований специалистов, точность такой диагностики весьма невысока — не более 20 %. Можно пройти серологическую диагностику, которая даст максимально точный результат, но она есть далеко не в каждом населенном пункте, а если и есть, то стоит такая процедура весьма недешево.

Химические препараты для изгнания гельминтов, как известно, могут быть чреваты снижением иммунитета и

негативным воздействием на печень, нашу главную «химическую лабораторию». Поэтому обратите внимание на продукты растительного происхождения, в частности на имбирь.

***Имбирный сироп***

Вам поможет имбирный сироп, который можно купить в готовом виде в аптеке. Данное средство, в основе которого имбирь и анис, в довольно короткие сроки создает для паразитов условия, в которых их существование становится невозможным. А входящая в состав сиропа расторопша усиливает действие имбиря и способствует выведению гельминтов из кишечника без всяких проблем.

Кроме способности успешно бороться с гельминтами, имбирный сироп укрепляет организм, противодействует зловредным микробам и укрепляет иммунитет. Есть данные, что составные части этого лекарства препятствуют и росту раковых опухолей. Принимать сироп следует по чайной ложке 1–2 раза в день перед едой. Курс — месяц, потом — перерыв, а затем продолжить.

***Фитокомплекс «Протофит»***

Противопаразитарным действием обладает и фитокомплекс «Протофит». Он содержит более десятка трав, в том числе гвоздику, анис, полынь, имбирь. Каждое из этих растений в той или иной степени воздействует как на зрелых паразитов, так и на их личинки.

Вполне вероятно, что в процессе изгнания паразитов из организма вы будете чувствовать недомогание и вялость. Это нормально: ведь они, погибая, выделяют большое количество токсических веществ: раздраженные нарушением привычной среды обитания, гельминты стараются напоследок «отомстить» своему негостеприимному хозяину, доставив ему максимум дискомфорта. Этот период надо перетерпеть, но в дальнейшем будет нелишним употреблять препарат в профилактических целях: ведь при несоблюдении норм гигиены и приеме некачественной пищи повторное заражение не заставит себя ждать! Совсем недаром японцы кладут в свои традиционные блюда из сырой рыбы большое количество имбиря.

***Имбирная паста***

А вот рецепт, который вы можете приготовить самостоятельно, не обращаясь в аптеку за имбирным сиропом. Натрите на терке корень имбиря, добавьте мед и дробленые яйца грецкого ореха, дайте постоять несколько дней. Получившуюся

вкусную и полезную пасту принимайте по чайной ложке в день, можно и немного больше — это защитит вас от гельминтоза.

# Простуда, грипп, ОРЗ

Лечение заболеваний, связанных с переохлаждением и простудой, считается классикой Аюрведы. Именно в Индии впервые начали применять имбирь для борьбы с кашлем, насморком и подобными недомоганиями. В последние годы и у нас появляется все больше информации о поистине безграничных целебных возможностях «волшебного корешка».

Он прекрасно снимает воспаление и борется с микробами, повышает иммунитет и снижает риск подвергнуться воздействию зловредных вирусов. Немаловажно и то, что в отличие от некоторых химических препаратов имбирь от простуды не имеет сколь бы то ни было серьезных побочных эффектов, кроме разве что раздражения кожи при наружном применении, но такое встречается редко. Воздействие его настолько мягкое, что его можно применять даже детям.

В конце прошлого века ученые из Англии, заинтересовавшись свойством имбиря повышать иммунитет, провели эксперимент. В качестве испытуемых были выбраны две группы добровольцев, которых поместили в искусственно созданные условия. Помещение было наполнено вредоносными вирусами, вызывающими простуду, то есть атмосфера была примерно такая же, как в общественном транспорте в период эпидемий гриппа и ОРЗ.

Первая группа получала по 20 капель имбирной настойки натощак и в обед, а вторая довольствовалась препаратом, похожим на лечебный, но это был плацебо. И что же? Спустя некоторое время выяснилось, что первая группа приобрела сильную, почти стопроцентную сопротивляемость вирусам, которая сохранилась даже спустя несколько дней после отмены настойки. А вторая группа повысила иммунитет лишь на 10 %. Очевидно, здесь сыграл роль психологический фактор внушаемости. Однако после прекращения приема «препарата» в этой группе иммунитет снизился до обычного уровня. Отсюда следует вывод: лишь одно из лекарств на основе имбиря — настойка — способно в несколько раз повысить иммунитет. Ну а мы познакомимся и со многими другими, не менее эффективными способами применения «рогатого корешка».

Сырая промозглая осень — время эпидемий гриппа и ОРЗ, недаром перед началом зимы лечебные учреждения предлагают населению пройти вакцинацию, хотя и такая мера не всегда помогает. В такое время года снижается иммунитет, падает

настроение, порой не хочется вставать с постели и идти на работу. Однако простудиться можно не только осенью и зимой, но и, как ни странным это может показаться, летом! В зной так хочется съесть мороженое или выпить ледяного напитка. На такие перепады температуры реагирует прежде всего горло. Ну а пребывание весь день рядом с кондиционерами или сплит-системами вообще не нуждается в комментариях.

***Противопростудные чаи***

Если вы, находясь на улице, промочили ноги, озябли и опасаетесь простудиться, по приходе домой сделайте себе имбирный чай, который и согреет, и простуду предотвратит, и поможет справиться с депрессией. Есть несколько рецептов чая с имбирем.

1. Кипяток, любой листовой чай, но предпочтительнее зеленый, имбирь, красный острый перец. Если вы хотите выпить напиток горячим, не кладите в него мед: как известно, при высокой температуре его свойства не сохраняются. Ну а в теплый чай можно положить половину или полную чайную ложку меда. Можно при приготовлении любого чая использовать не тертый корень, а порошок из него. На вкусовые качества это вряд ли повлияет, а вот сам чай станет мутным.

2. Измельченный на терке корень в количестве не более 20 г плюс немного мяты или мелиссы и лимона по вкусу залить кипятком. Получится вкусный, жгуче-кислый и полезный напиток, который можно принимать не только придя домой, но и утром, перед выходом на улицу: он придает бодрость не хуже, чем кофе, к тому же не действует отрицательно на сердце.

3. Возьмите чуть больше литра воды, 2–3 столовые ложки тертого имбиря, 2–3 столовые ложки меда и столько же сока лимона или апельсина, несколько листиков мяты. Воду вскипятите и добавьте имбирь. Жидкость процедите через сито, а массу имбиря хорошенько отожмите. Затем добавьте сок, мяту и щепоть черного перца. Пейте горячим, слизывая мед с ложечки.

4. На 2 стакана воды нужно немного свежего тертого корня, чайную ложку сухого зеленого чая, желательно не имеющего запаха, 3 штучки гвоздики, по щепотке корицы и фенхеля, половину тертого вместе с цедрой лимона, 2 чайные ложки меда. Зеленый чай заварить, настоять несколько минут и процедить. Вылить его в эмалированную кастрюлю, добавить имбирь, корицу

и гвоздику, прокипятить на слабом огне еще несколько минут. Добавить тертый лимон. Такой напиток можно принимать и горячим, и охлажденным, в последнем случае добавьте в него мед.

5. Этот совсем простой рецепт также придаст бодрости и согреет. 2 чайные ложки тертого имбиря и немного чайной заварки поместите в литровый термос и залейте кипятком. После непродолжительного, примерно в 15 минут, настаивания можно пить, добавив при желании лимон и мед. Принимать это количество чая нужно равными порциями в течение дня.

6. При любых проявлениях простуды поможет чай из смеси имбиря и корня солодки. Оба растения должны быть в порошкообразном виде. Смешайте их в равных долях и залейте кипятком, оптимальное соотношение — 1 столовая ложка на стакан кипятка. Пейте в течение дня равномерно.

7. Имбирное масло с кипятком. Если нет времени или желания готовить чай, отвар или настой, можно просто капнуть в стакан с кипятком 1–2 капли имбирного масла. Выпить напиток теплым, маленькими глотками. Даже без укрытия плотной тканью вдыхание паров горячего раствора облегчит носовое дыхание.

8. Тибетский лечебный напиток

вода — 0,5 л, молоко — 0,5 л, гвоздики порошок — щепотка, кардамона порошок — щепотка, имбирь высушенный, измельченный — 0,5 чайной ложки, мускатный орех молотый — 0,5 чайной ложки, зеленый чай без ароматических добавок — 2 чайные ложки, чай «Дарджилинг» — 1 чайная ложка

Воду вскипятить с добавлением гвоздики, кардамона и имбиря. Проварить все буквально минуту, добавить молоко и довести до кипения. Добавить «Дарджилинг» и мускатный орех. Проварить пару минут и выключить огонь. Настоять, процедить и пить, уже ничего не добавляя в напиток.

Напомним: при бесспорной пользе чаев с использованием имбиря не стоит принимать любой из них в чрезмерном количестве, в противном случае не исключена изжога. Неправильно поступают и те, кто принимает напиток, уже отправляясь в постель: трудное засыпание и прерывистый, плохой сон в таком случае вполне вероятны. Не следует в течение пары часов после любого вида чая принимать аспирин: и это лекарство,

и имбирь способствуют разжижению крови.

***Имбирь с солью***

При угрозе простуды перед едой примите чайную ложку сока имбиря с солью. Если делать это регулярно, ваш иммунитет укрепится настолько, что никакие вирусы вам будут не страшны!

***Ножная ванна с имбирем***

Чтобы грипп и ОРЗ не застали вас врасплох и даже если есть первые признаки заболевания, приготовьте ножную ванну с горчицей и поудобнее сядьте за стол. Вместо горчицы можно использовать отвар имбиря. Легкая закуска или просто несколько печений, бокал красного полусладкого вина, подогретого с имбирем и корицей, — не правда ли, приятное лечение? После приема ванны сразу же ложитесь в постель и тепло укройтесь. Утром почувствуете, что от простуды не осталось и следа. Понятно, что такая процедура противопоказана не очень молодым и не очень здоровым людям, особенно тем, чье сердце не в порядке. При высокой температуре, то есть когда болезнь уже в разгаре, она также не подойдет, впрочем, то же самое относится и к любым оздоровительным процедурам с имбирем.

***Ванны от простуды***

1. Если чувствуете, что болезнетворные микробы уже проникли в ваш организм, примите имбирную ванну. Пока вода набирается, прокипятите примерно 3 столовые ложки порошка в литре воды. Время кипячения — несколько минут. Отвар вылейте в ванну с теплой водой. После процедуры душ не принимайте, а укутайтесь пледом или махровым халатом и ложитесь под теплое одеяло. Неплохо заблаговременно приготовить чай с липой и лимоном и принять его сразу после ванны.

2. Такая ванна доставит вам не только удовольствие, но и поможет предотвратить простуду, если вам пришлось общаться с чихающим и кашляющим человеком или долго быть на морозе. Для ванны нужны такие ингредиенты:

эхинацея пурпурная, спиртовой настой — 3 столовые ложки, имбирь измельченный — 1–2 корня, апельсин мелкорезаный вместе с цедрой — 1 шт., мед — 2 столовые ложки

Все перемешайте и вылейте в ванну. Вода должна быть горячей, но не обжигающей. Сразу после ванны надо выпить напиток: в крепко заваренный черный чай вылейте 1 чайную

ложку настойки эхинацеи, немного тертого имбиря и чайную ложку меда. После этого ложитесь спать, укрывшись теплым одеялом.

***Рассасывание корешка имбиря***

В целях профилактики или для облегчения симптомов уже начавшейся простуды отрежьте маленький кусочек очищенного корня (размером с крупную горошину) и положите его в рот. При сосании появится ощущение пощипывания — так действуют эфирные масла, которыми богат имбирь. Когда оно пройдет, корешок надкусите, чтобы продлить лечебное воздействие. Такое лечение уничтожит болезнетворные микробы в полости рта и поможет сохранить зубы.

***Настойка имбиря***

Это отличное профилактическое средство, хорошо укрепляющее иммунитет. Несколько кусочков тертого корня залейте водкой и настаивайте в течение 15–20 дней в тепле, время от времени встряхивая. Когда настойка пожелтеет, процедите ее и принимайте по 1 чайной ложке после еды. Если вы в силу «интересного положения» или по другим причинам не можете принимать спиртовые настои, вам подойдут отвары. Только не готовьте их сразу в большом количестве: максимум на 2 дня и храните в холодильнике.

***При головной боли и заложенности носа***

Если вас беспокоят головные боли и заложенность носа, достаточно просто втереть небольшое количество имбирного масла в виски и переносицу. Нелишним будет и капнуть несколько капель в ванну, предварительно размешав их с небольшим количеством жирных сливок. Можно растереть грудь или область между лопатками этим маслом. Иногда им смачивают кусочек ткани и накладывают на эти участки.

***Облегчение дыхания при насморке***

Сок имбиря в смеси с медом или сахаром (в соотношении 1:1) облегчит дыхание и снимет отечность носовых ходов. 1–2 капли смеси нужно закапывать в нос 3 раза в день.

***Омлет с имбирем от простуды***

Во многих европейских странах при простуде пьют имбирный эль и имбирное пиво, а в Китае употребляют омлет с имбирем и специальные леденцы; но разговор о напитках и продуктах с использованием целебного корешка будет ниже, в разделе,

касающемся кулинарных рецептов.

***Согревание ног кашицей из имбиря***

При перемерзании можно втереть имбирную кашицу в ступни и икры, а затем надеть теплые носки и на улицу больше не выходить. Можно и просто натереть эти области кусочком свежего очищенного имбиря или насыпать немного порошка в носки и перчатки.

# Заболевания верхних дыхательных путей

**I. Кашель**

Кашель любого происхождения, а тем более простудного, успешно лечится с помощью имбиря. Согласно классификации тибетской медицины, воспаление горла, легких, кашель, насморк, гайморит и т. д. — все это «болезни слизи». Лучшим потогонным средством при простуде является свежий корень, а слизь более эффективно выводит и подсушивает порошок.

***«Манушитан»***

Воспользуйтесь древним тибетским рецептом «Манушитан», который способен довольно быстро улучшить ваше состояние. Он и согреет вас, и «утихомирит» разбушевавшийся кашель, ликвидирует хрипы в груди и. да много на что способны снадобья с применением имбиря! Приготовьте:

девясила корня — 2 части, малины, стебли и листья — 2 части, имбиря корня — 0,5 части

Все нужно тщательно измельчить в ступке или в кофемолке, а затем половину чайной ложки получившегося сбора залить 3 стаканами кипятка. Поставьте на слабый огонь и кипятите до тех пор, пока не останется всего лишь 1 стакан. Процедите. Это количество надо выпить небольшими порциями за день.

Сухой непродуктивный кашель не только не приносит облегчения, но может не дать измученному человеку заснуть всю ночь. Реснички мерцательного эпителия, покрывающего слизистую оболочку дыхательных путей не в состоянии вытолкнуть вместе с мокротой вредоносные бактерии, и последние начинают активно жить в бронхах, что чревато еще более негативными последствиями.

***Рецепт от сухого кашля***

Стойкий сухой кашель постепенно перейдет в мокрый, а потом и совсем пройдет, если проварить маленький кусочек корня в стакане воды, добавив туда щепоть сушеного инжира и несколько изюминок. Полученный напиток принимайте по 1 столовой ложке несколько раз в день примерно через равные промежутки.

Влажный кашель, как мы уже знаем, считается более, если можно так выразиться, предпочтительным, нежели сухой: все же

отхождение мокроты приносит некоторое облегчение и способствует выделению токсинов. Но если мокрота слишком густая и вязкая, необходимо помочь себе справиться с болезнью и в конечном итоге усмирить кашлевый рефлекс.

***Для разжижения мокроты***

> Имбиря порошок — 0,5 чайной ложки, куркума (пряность семейства имбиревых, широко распространенная на Востоке, иначе называется «дикий имбирь») — 0,5 чайной ложки, мед — 1 чайная ложка, молоко — 1 стакан

Все тщательно перемешайте и залейте горячим молоком. Дайте настояться несколько минут и принимайте по трети стакана 3 раза в день.

***От любого кашля: луковый сок с имбирем***

«Содружество» имбиря и лука успешно борется с любым кашлем. Возьмите порошок (на кончике ножа) имбиря и смешайте его со столовой ложкой лукового сока. Принимайте по половине чайной ложки несколько раз в день.

***Пропаривание горла***

Имбирное масло плюс картофель — тоже весьма эффективное средство при кашле простудного происхождения.

2 большие или 3 небольшие картофелины отварите и капните несколько капель масла имбиря. Дальше действуйте так, как описано ниже, в разделе «Ингаляции имбирным маслом».

***Для отхождения мокроты и снятия приступов кашля***

Если вас периодически одолевают приступы кашля, держите под рукой снадобье, которое облегчит состояние и поспособствует отхождению мокроты.

> Имбирь, порошок — 1 чайная ложка, базилик, порошок — 1 чайная ложка, кардамон — 10 шт., мед — по желанию и вкусу

Приготовьте из кардамона порошок и смешайте с остальными компонентами. Храните полученную смесь в плотно закрытой банке. При наступлении приступа чайную ложку смеси положите в рот и медленно рассасывайте.

***Влажный и сухой кашель***

В обоих случаях может помочь имбирный джем, который обладает и еще одним полезным действием. Джем улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Приготовить его не составит никакого труда: в небольшую емкость влейте стакан воды и разведите в ней 1 столовую ложку сока имбиря. Варите при периодическом помешивании до густоты, а потом добавьте на кончике ножа шафран и порошок мускатного ореха.

***Имбирный сироп при кашле***

Аналогичным действием обладает и имбирный сироп. Столовая ложка сока варится со стаканом воды и половиной стакана сахара. В конце варки добавьте немного шафрана и порошка мускатного ореха. Принимайте по чайной ложечке до тех пор, пока сироп не закончится. В связи с большим количеством сахара в джеме и сиропе эти продукты противопоказаны страдающим сахарный диабетом.

***От бронхита и легочных заболеваний***

Если простуда сопровождена бронхитом или легочным заболеванием, сделайте отвар с имбирем и пажитником. Даже известные голливудские актеры (например, Деми Мур), опасаясь подхватить грипп в неподходящий момент или желая быстро излечиться от него, кладут в обычный чай несколько веточек целебных трав — мяты или других. Помимо антисептического и противовоспалительного действия, такие чаи бодрят, если их выпить утром, и успокаивают вечером. В приведенном ниже рецепте используется семя пажитника, которое усиливает эффект имбиря против простуды.

Вода — 1 стакан, пажитник, семена — 2 чайных ложки, имбирь сухой — около половины чайной ложки

Пажитник проварите в воде в течение 10 минут, слегка охладите и добавьте имбирь, по желанию можно положить и мед.

***Хрипы в грудной клетке, сиплость голоса и «лающий» кашель***

Приготовьте по 2 чайные ложки тертого имбиря и лимонного сока, добавьте щепотку обычной поваренной соли и все тщательно перемешайте. Принимайте в течение дня. Такое средство, как и многие аналогичные рецепты, способствует отхождению мокроты и ликвидации воспаления.

***«Горчичники» из имбиря***

Наверное, мало кому известен способ применения имбиря

для компрессов. Надо его натереть на терке до кашицеобразного состояния, а затем подогреть и наложить на область верхних дыхательных путей, закрепив эластичным бинтом. Держать такой компресс надо 15–20 минут, а если появится дискомфорт, то меньше. Такой способ не подходит для тех, у кого снаружи эта область имеет кожные раздражения или сыпь. Полученная кашица действует лучше горчичника, если наложить ее минимум на 6-10 минут между лопатками. Нужно только следить, чтобы этот «горчичник», впрочем, как и традиционный, не задевал область сердца. Не показан он и тем, кто страдает патологиями сердечно-сосудистой системы. Если у вас особо чувствительная кожа, рекомендуется предварительно смазать участок детским или любым другим смягчающим кремом. Вообще такая аппликация не обжигает кожу и не доставляет неприятных ощущений, поэтому держать ее можно долго, хоть всю ночь.

***Ингаляции имбирным маслом***

При ОРЗ и кашле помогут ингаляции имбирным маслом. Ингалятор и физраствор можно купить в аптеке. Понадобится 1–2 капли масла и 2 мл физраствора. Проводите ингаляцию до тех пор, пока содержимое колпачка не опустошится — это примерно 6–7 минут. Такую процедуру можно проводить и детям от 3 лет. Если под рукой нет ингалятора, а простуда одолевает, можно поступить так.

Налейте в мисочку кипяток и капните туда 1–2 капли масла. Накройтесь плотной тканью и осторожно, не допуская ожогов, вдыхайте пары. Если вас мучает мокрый кашель, ингаляции — это именно то, что вам нужно. Эфирные масла корня облегчат отделение слизи и снимут воспаление.

**II. Ангины**

Еще одна неприятность, которая поджидает вас, если вы наглотались холодного воздуха или чрезмерно увлеклись мороженым — ангина. Но и с этой напастью поможет справиться наш волшебный корешок.

***Рецепты против ангины***

1. 2 см корня натрите или максимально измельчите. Залейте кипятком и поставьте на водяную баню для упаривания, плотно закрыв крышкой. Кипение должно быть очень слабым. По прошествии 20 минут отставьте напар в сторону и дождитесь охлаждения до температуры несколько выше комнатной. Пейте небольшими глотками в течение дня, при желании можете добавить немного меда. Некоторые заболевшие в целях

скорейшего избавления от ангины пьют напиток весьма горячим, но это неправильно: горло воспалено, и его легко обжечь.

2. Снимут раздражение, успокоят боли в горле и полоскания напаром или отваром корня, для чего сгодится как свежий корешок, так и порошок. Половину чайной ложки залейте стаканом крутого кипятка, остудите до 37–38 °С и полощите горло 3 раза в день и перед сном. В целях успокоения боли в гортани можно чередовать такое полоскание с ромашковым. Параллельно можно принимать в течение дня 4 чашки напитка, состав которого таков: соки 2 морковей, 1 яблока, нескольких мелких кусочков корешка имбиря и 1 апельсина.

# Заболевания желудочно-кишечного тракта

Повышенное газообразование, нарушение прохождения пищи, вздутие живота, диарея и запоры. Кому же это неизвестно? Следует учесть, что во главе всех этих нарушений стоит ослабленный иммунитет — так, по крайней мере, трактует эти состояния древняя медицина Аюрведа.

Согласно мнению не только Аюрведы, но и современной медицины, человек должен вставать утром с постели бодрым, голодным и готовым к трудовым подвигам. Но так бывает далеко не всегда. В основном мы просыпаемся вялыми и с трудом собираемся на работу. А о таком деликатном вопросе, как ежеутренняя дефекация, не стоит и говорить: для многих это проблема.

Можно и даже нужно проконсультироваться с врачом, который порекомендует в случае нарушений работы желудочно-кишечного тракта правильную диету. Если прислушаться опять же к Аюрведе, то стоит отдать предпочтение только натуральным продуктам: молоку, йогуртам, фруктам и крупам, выращенным в экологически чистых условиях. Любая замороженная, а также вчерашняя пища, особенно с использованием консервантов и красителей, весьма тяжелы для пищеварения. Они перенапрягают систему, препятствуя циркуляции полезных веществ. В результате иммунная система постепенно утрачивает силу, становится вялой и неспособной противостоять всяческим хворям.

Как и при прочих недугах, на помощь в случае желудочно-кишечных недомоганий придет имбирь. Известный древнегреческий ученый и военный врач Диоскорид лечил имбирем желудочно-кишечные заболевания у легионеров.

***При дискомфорте в желудке и тошноте***

Если вы после пробуждения чувствуете дискомфорт в желудке и тошноту, конечно же следует обратиться к врачу, который назначит полное обследование и соответствующее лечение. Помните, что самодиагностика и самолечение недопустимы, однако бывает, что анализы прекрасные и никаких отклонений не выявлено. В таком случае вы можете помочь себе сами.

Один из таких способов — имбирный чай. 2 небольших кусочка общим весом примерно 60 г очистить, можно не слишком измельчая, и залить стаканом кипятка. Выдержите около 15 минут под крышкой, а когда чай немного остынет, добавьте

кусочек лимона или его сок и, если нет противопоказаний, мед по вкусу. Чтобы не тратить время перед уходом на работу, приготовьте такой чай с вечера. А утром разогрейте его на плите, но лучше всего в микроволновке — так полезные вещества сохранятся лучше. Тошнота не даст о себе знать весь день, особенно если она вызвана расстройством нервов накануне тяжелого рабочего дня или тяжелой пищей.

***Для улучшения переваривания пищи***

Перед едой полезно съесть чайную ложку свеженатертого корня, слегка подсолив кашицу. Такой способ и желудку окажет добрую службу, и от токсинов поможет избавиться.

Мы уже говорили, что имбирь в сочетании с другими растениями оказывает более мощное действие, усиливая их целебные свойства.

Растирка от болей в животе

Например, отвар кусочка измельченного корня цвета бузины черной, перечной мяты и тысячелистника способен снять боли в животе. Таким же эффектом порадует вас и втирание небольшого количества сока имбиря в область вокруг пупка. Понятно, что такой метод поможет лишь худощавому человеку, у которого жировая прослойка в этой области минимальная.

***Средство от тошноты***

Если вы после принятия, возможно, некачественной или слишком жирной обильной пищи почувствовали тошноту и позывы к рвоте, лучше, конечно, извергнуть из себя непереваренные продукты, пока не поздно. Но если вас беспокоит «просто» тошнота и дискомфорт в желудке, примите смесь из равных долей имбирного порошка и лукового сока. Достаточно чайной ложки такого снадобья, чтобы ваше состояние улучшилось.

Древние врачи совсем недаром говорили: «Счастлив тот, кто имеет стул каждое утро». Запоры, по мнению аюрведистов-практиков, вызваны нарушением работы Вата-доши, а неумеренный прием слабительных лишь усиливает дисбаланс этой доши. Не вышедшие естественным путем продукты, которые уже не нужны, отравляют организм, а это чревато самыми негативными последствиями. Считается, что если стул задерживается хотя бы на трое суток, пора бить тревогу. В качестве «скорой помощи» можно сделать клизму, но и она не всегда помогает, а в результате мучительных позывов к дефекации можно приобрести геморрой.

***При запоре***

Вызвать желаемый эффект, и притом с минимальным вредом для здоровья, можно, добавляя к слабительным препаратам растительного происхождения небольшое, на кончике ножа, количество порошка имбиря.

***При колите, сопровождающемся запором***

Корень ревеня, порошок — 1 часть, корень солодки, порошок — 1 часть, имбирь, свеженатертый корень — 1 часть или порошок — 0,25 части

Все тщательно перемешайте и принимайте по столовой ложке после ужина.

***Слабительный растительный сбор***

Корень ревеня, порошок — 2 части, корень солодки, порошок — 1 часть, розмарин лекарственный сушеный — 1 часть, тысячелистник обыкновенный сушеный — 1 часть, фенхель обыкновенный сушеный — 1 часть, имбирь — свеженатертый корень — 1 часть или порошок — 0,25 части

Все измельчить, залить 1 столовую ложку смеси стаканом воды, плотно закрыть и настаивать несколько минут. Принимать по стакану 2 раза в день.

Если запоры имеют постоянный, т. е. хронический характер, травы нужно периодически менять, например солодку заменять зверобоем. Организм со временем к постоянной смеси привыкает, и нужного эффекта может не быть. Если геморрой все же возник, щепоть сухого имбиря смешайте с чайной ложкой сока алоэ и принимайте это количество два раза в день.

***При гастритах и холециститах***

Следующий рецепт нормализует не только стул, но и не дает болезнетворным микробам развиваться в желудке и кишечнике, к тому же снимает боли.

Имбирь, свежий натертый корень — 4 части, мята перечная — 1 часть, бузина черная, цветки — 1 часть, тысячелистник — 1 часть

Из последних трех компонентов сделайте смесь, предварительно их измельчив. Одну столовую ложку смеси

залейте 0,3 л горячей воды и кипятите на малом огне примерно 5 минут. Когда немного остынет, добавьте имбирь. Процедите и пейте полученное количество при приступах боли. В целях профилактики через несколько часов можно сделать еще одну такую порцию и выпить равномерно в течение дня небольшими дозами. Но как и при приеме любого лекарства, увлекаться не стоит: достаточно выпить 2–3 стакана в день.

Не менее неприятное явление — диарея, а попросту говоря, понос. Деловая или личная встреча, пребывание на людях способны испортить настроение не только вам, но и вашим сослуживцам или собеседникам, которые не понимают, почему вы так часто отлучаетесь.

Помните, что диарея, как правило, приводит к обезвоживанию. Чтобы предотвратить это явление, в течение дня принимайте воду с сахаром, солью и лимонным соком. На пол-литра воды — чайная ложка сахара, столько же сока и щепоть соли. Ну и желательно ничего «тяжелого» не есть и пить как можно больше обычной кипяченой воды.

**Рецепты от диареи**

1. Разведите полстакана натурального йогурта белого цвета с таким же количеством воды и добавьте в полученный раствор по одной четверти порошков имбиря и мускатного ореха.

2. Поможет и смесь мякоти имбиря с соком лайма в равных долях. Такое средство желательно применять в самом начале диареи, чтобы вывести токсины, а потом уж можно пить вяжущие жидкости, например крепкий чай, настой коры дуба или рисовый отвар.

3. При острой диарее смешайте в равных долях порошки имбиря и фенхеля и жуйте смесь не чаще трех раз в день.

4. Черный кофе с несколькими каплями лимонного сока и порошком имбиря на кончике ножа также способен остановить диарею.

5. Масло гхи (топленое масло) — 2 столовые ложки, имбирь молотый — 2 столовые ложки

Все слегка прожарить до образования однородной массы. Принимайте по половине чайной ложки трижды в день.

Наверное, не всем понятно, что такое «гхи». Обычное сливочное масло нагрейте на маленьком огне и томите примерно полчаса. По прошествии этого времени вы заметите, как молочные белки в виде хлопьев вначале падают на дно емкости, а потом в виде пены всплывают наверх. Пену снимите дырчатой ложкой, а полученную жидкость процедите. Полученный продукт и есть гхи, он должен быть прозрачным и янтарного цвета.

Хранить его нужно плотно закрытым, но совсем не обязательно в холодильнике: можно и просто в комнате.

Еще одна неприятность, от которой избавит имбирь, — изжога. Такое явление возникает вследствие заброса кислого содержимого желудка в пищевод. Иными словами, щелочная среда пищеводатрансформируется в кислую. Наиболее распространенным домашним средством является сода или содовый раствор. Хотя «пожар» в груди оно гасит быстро, злоупотреблять им не стоит. Если приступы изжоги довольно часты, обязательно обследуйтесь в медучреждении: вполне вероятно, что ваш желудок серьезно нездоров, а в таком случае скоропомощные средства типа соды лишь гасят неприятные симптомы, но не излечивают. Ну а если никакой патологии не выявлено или изжога беспокоит вас редко, после приема определенных продуктов, то обратите внимание на рецепты на основе имбиря. Корешок абсорбирует кислоту и, помимо этого, успокаивает нервы: быть может, это неприятное явление вызвано в том числе и стрессами.

***При изжоге***

1. Имбирь, измельченный корень — 1–2 небольших кусочка, корица — 1 кусочек, кипяток -1,5 стакана

2. Имбирь и корицу заваривайте в течение нескольких минут и пейте по утрам. Не исключено, что настой придется вам не по вкусу, в таком случае можно позволить себе кусочек рафинада вприкуску или засахаренный имбирь. Такой напиток является традиционным в ресторанах Кореи, Китая и других восточных стран.

3. Этот рецепт еще проще. 2 чайные ложки натертого корня залить полутора стаканами кипятка и настоять не менее двух часов. Процедить и принимать по четверти стакана перед каждой едой. Такое снадобье поможет и при желудочных болях, и при нарушениях в работе желудка. Можно просто держать наготове маленький кусочек имбиря и пожевать его, как только чувствуете приближение приступа.

4. Смешайте чайную ложку измельченного корня с 4 чайными ложками порошка мела. Чайную ложку смеси разведите в стакане теплой кипяченой воды. Принимайте за 20 минут перед каждой едой.

*Дивертикулит, дивертикулез* — весьма опасные недуги, которые исцелить может только медик-профессионал. Выпячивание небольшого участка стенки толстого или тонкого кишечника называются дивертикулой. Если проигнорировать

боли в животе, может начаться воспалительный процесс, переходящий на окружающие ткани, и способный привести даже к перитониту. Такое осложнение и есть дивертикулез. Медикаментозное лечение и наблюдение врача — дело в этих случаях обязательное. Если вы внимательно читали противопоказания, то наверняка заметили, что эти два недуга находятся в списке. Однако народная медицина все же предлагает имбирь как вспомогательное средство, которое в составе дополнительных компонентов может облегчить состояние.

***При дивертикулитах и дивертикулезах***

1. Возьмите 5 столовых ложек меда, чуть меньше стакана рисового уксуса и 3 столовые ложки тертого имбиря. Смешайте и принимайте небольшими порциями.

2. Пол-литра молока небольшой жирности смешайте с 1 чайной ложкой тертого имбиря.

***Против многих проблем сразу***

При многих проблемах с желудком и кишечником — запорах, поносах, метеоризме, колите — помощь окажет такое средство:

Приготовьте 150 г хорошего сливочного масла и тщательно смешайте его с 4 столовыми ложками имбирного порошка. Должна получиться однородная масса, которую надо настоять примерно полчаса, а затем плотно закрыть и хранить в холодильнике. Принимайте утром за полчаса до еды по такой схеме. В первый день — половину чайной ложки, затем каждый день до пятого добавляете по половине чайной ложки. Таким образом, в пятый, шестой, седьмой и восьмой день вам надо принимать по 2,5 чайной ложки. Затем каждый последующий день уменьшайте по половине чайной ложки. На двенадцатый день получится то же самое количество, что вы принимали в первый день. Такой курс можно повторять не чаще, чем 1 раз в 2 года.

Помните о том, что имбирь — весьма сильное лекарство. При приеме корня обязательно следите, чтобы дневная доза ни в коем случае не превышала 4 г.

# Женские проблемы

Довольно многие женщины имеют те или иные проблемы: болезненные, нерегулярные менструации, нарушение овуляции, токсикозы беременности и т. д. Разумеется, помощь специалиста в большинстве этих случаев необходима, не стоит игнорировать ее и при приеме имбиря.

***Регулярность менструаций***

Способствует регулярности менструаций такой простой сбор:

> имбирь, измельченный корень — 1 столовая ложка, крапива жгучая, измельченные листья — 50 г, кипяток — 1 л

Заварите как чай, процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день.

***При болезненных менструациях***

В случае болезненных менструаций заварите немного порошка или корня имбиря и приложите теплый компресс на нижнюю часть живота.

***Токсикоз беременных***

Это в некотором смысле нормальное, хотя и неприятное явление. Наверное, не всегда стоит торопиться к врачу за назначением аптечных препаратов: все же химия есть химия. А вот такой растительный продукт, как имбирь, окажет мягкое действие, недаром он известен своей способностью снимать тошноту при укачиваниях в транспорте и при морской болезни. Корешок не является аллергеном, но во второй половине беременности от него лучше воздержаться, собственно, в нем и не будет необходимости, поскольку тошнота уже не будет портить вам настроение. С осторожностью применяйте имбирь и в период кормления грудью.

1. В имбирном чае содержится, как нам уже известно, много витаминов и минеральных веществ, протеинов и углеводов. Если вы с утра выпьете немного такого напитка, весь день будете чувствовать себя хорошо или, по крайней мере, признаки токсикоза будут не столь явными. Нелишне заметить, что слабый чай, принятый в умеренном количестве, никакого негативного

влияния на плод не окажет.

2. В целях ослабления тошноты можно принимать не только чай, приготовленный по одному из традиционных рецептов, но и проглотить, запивая чаем или водой, натощак порошок корня растения на кончике ножа. Можно приготовить и отвар, и имбирные леденцы. Попробуйте разные формы и определитесь, что вам помогает более всего.

***Бесплодие***

Бесплодие — настоящая беда некоторых женщин. Тщательные медицинские обследования, посещение экстрасенсов, многочисленные, подчас тягостные процедуры могут не дать никакого результата. Попробуйте корешок, которому посвящен наш разговор. А чтобы убедиться, что он действительно поможет, ознакомьтесь с экспериментом, которые провели японские медики.

В лаборатории одного из крупнейших городов Японии, Осаке, собрали сотню женщин детородного возраста, которые никак не могли забеременеть. Одной половине из них давали препарат, содержащий более десятка компонентов, в том числе и имбирь, а другой — плацебо, внешне такое же, как и лекарство. Спустя некоторое время выяснилось, что у первой группы нормализовался менструальный цикл, а яйцеклетки приобрели способность к оплодотворению. Гормональный уровень также пришел в норму. Они смогли реально надеяться на зачатие, в то время как у второй группы все осталось без изменений. Такие данные нашли в свое время отображение в прессе. Справедливости ради надо заметить, что сомнения остаются и исследования продолжаются, тем не менее благотворное влияние имбиря на репродуктивную функцию оспаривать вряд ли стоит.

Еще издревле на Востоке ценилась способность имбиря дарить потомство, поэтому молодой жене в период свадебного торжества дарили расшитый золотом мешочек, в который был вложен и корешок, и надземная часть с почками. Принято было расценивать такой презент как залог счастливого материнства. Ну а новобрачная должна была выделить место для посадки корешка и следить, чтобы он прижился. Тогда уж точно сыновьям и дочкам не будет счета!

Врачи еще в начале прошлого века, как и в былые времена, обратили внимание на имбирь и советовали пить на его основе чай, который благотворно повлияет не только на вместилище плода — матку, но и на почки и печень. Если вы хотите выносить и родить здорового малыша, к этому нужно готовиться заранее.

Будущая мама должна правильно питаться, в ее организм должно поступать достаточное количество витаминов и прочих полезных веществ. Как накануне, так и в процессе всей беременности гинекологами рекомендовано потребление такого чая:

***Чай для беременных***

Малина, высушенные и измельченные листья — 2 чайные ложки, крапива, высушенные и измельченные листья — 3 чайные ложки, имбирь, порошок — 1,5 чайной ложки, солодка, измельченный корень — 2 чайные ложки, окопник, измельченные листья или корень — 3 чайные ложки, одуванчик, измельченный корень — 1 чайная ложка

Все тщательно перемешайте и поместите 3 столовые ложки в литровую банку. Залейте кипятком и настаивайте всю ночь. Утром отлейте треть стакана настоя, остальное долейте кипяченой водой. В начале беременности можно таким образом в день пить до литра, но начиная с четвертого месяца беременности посоветуйтесь с лечащим врачом относительно количества принимаемой жидкости.

# Мужские проблемы

Хотя мужчин принято считать более сильным полом, у них тоже хватает проблем. Один из самых «больных» вопросов — потенция. Имбирь способен, насыщая организм витаминами, эфирными маслами и минеральными веществами, подарить силу и выносливость, нормализовать обмен веществ и поднять сексуальный тонус. Кроме того, он служит отличной профилактикой простатита — наиболее частого недуга, которым подвержены мужчины старше сорока лет. Конечно, уповать только на волшебное действие восточной пряности не стоит: занимайтесь спортом, не злоупотребляйте курением и алкоголем, правильно питайтесь — и мужская сила долго еще не покинет вас!

Если накануне любовного свидания вы чувствуете неуверенность в своих возможностях, съешьте или просто пожуйте несколько маленьких кусочков корешка, и встреча пройдет на высоком уровне. Недаром на Востоке имбирь считают типично мужским продуктом, который разжигает огонь страсти Агни и подпитывает организм на энергетическом уровне, заставляя кровь течь быстрее.

Известный древний римлянин, врач Клавдий Гален, писал: «Мужчины исцелятся от полового бессилия, если будут есть сладости, содержащие мед, имбирь, корицу, кардамон, мускатный орех».

# Лечение алкоголизма

Вред алкоголизма настолько велик, что в настоящее время его можно рассматривать как медицинскую и социальную проблему поистине международного масштаба. В наши дни во многих мировых странах потребление алкоголя стало существенным препятствием на пути их национального и социально-экономического развития. Нет ничего удивительного в том, что проблемой этой занимаются две самые крупные организации ООН — Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНЕСКО. По данным ВОЗ, уровень потребления алкоголя на душу населения в последнее время увеличился вдвое, и признаков снижения не обнаруживается.

Разнообразны последствия неумеренного потребления алкоголя. Множество из них ложится тяжелым грузом на медицинские учреждения, призванные обеспечить здоровье граждан. Вред от алкоголя достаточно разнообразен во всех проявлениях. Кроме непосредственного влияния «злодейки с наклейкой» на здоровье, его употребление также чревато тяжелыми социальными последствиями. С употреблением алкоголя сегодня связано от трети до половины всех дорожно-транспортных происшествий, закончившихся смертельным исходом. Даже минимальное количество алкоголя в крови способствует увеличению количества несчастных случаев на производстве. Известно, что 30 % всех несчастных случаев связано напрямую с употреблением алкоголя. Обзоры уголовных преступлений, проведенные в разных странах, свидетельствуют о том, что большее их число было совершено в состоянии алкогольного опьянения.

Самые тяжелые последствия возникают в связи с рождением психически и физически неполноценных детей, приобщением с ранних лет детей к пьянству с высокой вероятностью развития у них алкоголизма. Борьба с алкоголизмом — серьезная и важная задача как для конкретного человека, так и для общества в целом. Большое значение имеет в этой ситуации помощь родных, близких, сослуживцев. Человек не должен оставаться один, он должен выходить на бой против «зеленого змия» плечом к плечу с теми, кому он доверяет и кто ждет его выздоровления. Существует множество различных способов лечения алкоголизма. Среди них — гипноз, психотерапия, медикаментозное лечение. Однако среди всех прочих вариантов стоит обратить особое внимание на натуральный и весьма эффективный подход —

использование удивительных качеств имбиря.

Целительные свойства этого растения с давних пор, как нам уже известно, поражали воображение множества врачей. Но и сегодня имбирь продолжает открываться для каждого из нас с новых сторон. Давайте рассмотрим благотворное влияние имбиря на постепенную очистку печени. Не секрет, что у алкоголезависимых людей нормальное функционирование печени серьезно нарушается. Следующий рецепт способен оказать помощь в такой ситуации.

***Очистка печени при лечении от алкогольной зависимости***

*Настой имбиря*. В этом случае необходимо соблюдать пропорцию: 15–20 г корня имбиря на 1 стакан кипятка. Настоять в течение 10 минут. Настой необходимо пить на голодный желудок по утрам, за 20–25 минут перед приемом пищи. Можно добавить в него немного меда или несколько капель лимона. В первый день рекомендуется выпить всего 10 капель настоя. Затем каждый день нужно увеличивать количество капель на две. Довести число капель до 40 (это будет через 15 дней) и принимать в течение следующих 15 дней. После этого в течение 15 дней следует уменьшать количество капель настоя на две капли, доводя постепенно снова до 10. Далее делается перерыв на 15 дней, после чего вся схема повторяется еще раз. Лечение имбирем, таким образом, будет длиться 3,5 месяца. Необходимо отдельно отметить важное обстоятельство. Если вы употребляете настой имбиря по приведенной схеме для лечения алкогольной зависимости, следует сочетать ее прием с диетой, которая богата магнием и калием. Ограничьте потребление жиров, а количество углеводов, напротив, должно быть достаточным.

Принцип лечения печени имбирем заключается в том, чтобы научить организм постепенно избавляться от продуктов распада алкоголя, проще говоря, токсинов. В процессе данного лечения будет происходить улучшение работы не только печени, но и кровеносной, и пищеварительной систем, и общее состояние организма.

Вот один небольшой совет: если вам захочется выпить в процессе лечения, следует взять кусочек имбиря и рассосать его во рту. Так как имбирь обладает весьма острым вкусом, он будет переключать на себя вкусовой аппарат. Однако при лечении такой серьезной болезни, как алкоголизм, не стоит надеяться лишь на настой имбиря. Как уже говорилось выше, человеку, который борется с болезнью, жизненно необходима поддержка родственников, а главное — собственное желание излечиться. Никакие лекарства и никакая, даже самая волшебная настойка не

помогут человеку, если он будет постоянно срываться и употреблять алкоголь снова и снова! Обязательно следует проанализировать свой образ жизни, возможно, избавиться от нежелательных знакомств, начать новую жизнь с чистого листа!

***Экстренная помощь при похмельном синдроме***

Имбирь молотый — 2 чайные ложки, мускатный орех молотый — 1 щепотка, лимонная корка измельченная — 0,3 чайной ложки, гвоздика — 1 шт.

Эту смесь необходимо залить 1 стаканом кипятка, после чего дать настояться в течение 15 минут под крышкой. После этого настой полностью готов к применению в качестве средства экстренной помощи. Использовать настой нужно таким образом: половину стакана выпейте мелкими глотками, пока жидкость теплая. Затем, через полчаса, выпейте оставшуюся половину стакана, теплой водой разбавив ее до полного объема. Так как данное средство серьезно стимулирует слизистую желудка, активизирует выделение желудочного сока и желчи, в перерыве между порциями стоит съесть что-нибудь легкое (банан, небольшой кусочек сыра, подсушенный тост). Для тех, кто находится в состоянии абстиненции, проще говоря похмелья, это может показаться явно недостаточным. Однако можете не сомневаться — уже после первой порции настоя «болезный» приходит в себя, он уже способен питаться, пить и более того — даже идти на работу. Благодаря имбирю печень включается в процесс очистки от продуктов распада алкоголя.

***При похмелье***

Если сильно мучает похмелье и болит голова настолько, что невозможно привести мысли в порядок, обратитесь за помощью опять же к имбирю. 10 частей корня прокипятите в полулитре воды, а когда остынет до комнатной температуры, добавьте в отвар 2 столовые ложки меда и по 3 стакана апельсинового и лимонного соков.

***Протрезвление***

Хорошо помогает имбирь и для приведения пьяного человека в трезвое состояние. Необходимо пить заварку или горячий отвар имбиря как чай. Для улучшения вкуса можно добавить мед. Этот напиток способен ускорить кровообращение, тем самым смягчая и даже устраняя алкогольное отравление.

***Сбор для чистки организма от продуктов распада***

***алкоголя***

Это средство подойдет как для запланированной очистки организма, так и для оказания быстрой помощи при алкогольном отравлении. Этот же сбор способен помочь при выведении из запоя, но в подобной ситуации средство необходимо сочетать с психотерапией и другой медицинской помощью.

Имбирь свежий — 40 г, копытень европейский — 30 г, полынь горькая, трава — 30 г

Данную смесь необходимо запарить в термосе на 2 часа, залив 1 литром горячей воды. Нужно пить по полстакана каждый час. Когда наступает время приема пищи, выпивать настой следует за 10 минут до нее.

# В помощь онкологическим больным

Нетрудно представить себе ужас и смятение человека, у которого врачи обнаружили онкологическое заболевание, а попросту говоря, рак. Коварство этой болезни заключается в том, что на первых двух стадиях она практически не дает о себе знать, а когда обнаруживается, зачастую бывает уже, мягко скажем, поздновато. Тем не менее уровень развития современной медицины даже на четвертой, не говоря уже о третьей стадии этого заболевания, позволяет значительно продлить жизнь, а то и вовсе «закапсулировать» очаг, где сконцентрирована опухоль.

Ну а если удастся «поймать» хворь на первых двух стадиях, то человеку после небольшого хирургического или медикаментозного вмешательства еще, как говорится, жить да жить. Насколько интенсивно будет развиваться опухолевый процесс, зависит от иммунитета и общего состояния здоровья. На каком-то этапе человек, а точнее, его организм в состоянии справиться с раковыми клетками. Если же он ослаблен и защита не срабатывает, вдобавок частые стрессы стали спутником его жизни, то резкий рост опухоли вполне возможен.

Имбирь содержит гингерол — вещество, пагубно влияющее на раковые клетки и значительно их сокращающее, особенно это касается рака яичников и прямой кишки. Ну а если говорить более конкретно, то не только гингерол, но и все полезные вещества имбиря в совокупности имеют положительный медицинский эффект. И что немаловажно, он не оказывает отрицательного воздействия на здоровые клетки.

Противоопухолевые и противовоспалительные свойства имбиря позволяют использовать его в составе противораковых сборов. Например, в таком:

***Противораковые сборы***

**1.**

Имбирь, порошок — 50 г, бессмертник песчаный, цветки -40 г, гречиха посевная, цветки — 50 г, ромашка аптечная, цветки — 40 г, донник лекарственный, цветки — 40 г, астрагал шерстисто-цветковый, трава — 30 г, шиповник, плоды — 50 г, анис обыкновенный, плоды -50 г, родиола розовая, корень — 50 г

Все тщательно перемешайте и 25 г сбора залейте литром

кипятка. Плотно закройте и настаивайте 2 часа, затем процедите и принимайте немного меньше половины стакана 8 раз в день. Перед приемом настой слегка подогрейте. Параллельно принимайте через 15 минут после еды по 0,3–0,5 стакана гранатового сока. Когда наступит сезон, больше ешьте лесной земляники — она препятствует новообразованиям.

**2.**

Дудник китайский, корни — 10 г, пион декоративный, корневище — 10 г, сосюрея лопуховидная, корневище — 3,3 г, борец (аконит), клубни — 16,5 г, евгения гвоздичная, бутоны — 3,3 г, имбирь, корневище — 10 г

Борец прокипятите в течение двух часов отдельно от прочих компонентов, опуская его не в холодную, а в горячую воду. В полученный отвар добавьте чуть больше стакана горячей воды и кипятите еще полчаса. Процедите и принимайте по 100 мл 3 раза в день.

За три часа до приема и в течение такого же времени после не употребляйте куриные яйца, кислую, холодную пищу и холодные напитки. Такой сбор рекомендован при раке желудка и кишечника, а также молочной железы и матки.

***От тошноты при химиотерапии***

1. В процессе химиотерапии тошнота — обычное явление. Подержите во рту маленький кусочек имбиря или положите под язык щепотку порошка. Неудивительна и слабость, и сонливость, и упадок сил: организм тратит много энергии на борьбу с недугом, плюс к этому многие онкологические лекарства весьма токсичны. Несколько позже вы ознакомитесь с кулинарными блюдами, при добавлении в которые имбиря организм получит дополнительный заряд бодрости.

2. Можно принимать и готовые препараты на основе корня, например разработанный в США «Джинджер».

Удобный прием в виде одной капсулы в день избавит от тошноты и рвоты. Разработчики считают это лекарство совершенно безвредным, и химиотерапия в результате его приема переносится пациентом легко.

Ученые американского штата Джорджия уверены, что вскоре может быть создано стопроцентное натуральное средство для профилактики и лечения рака простаты. И тому есть реальные подтверждения: в ходе экспериментальных исследований было

доказано, что более чем у половины испытуемых, которым давали в мизерных количествах экстракт имбиря, опухоль значительно уменьшилась. И это — без изнурительного лечения и приема токсичных препаратов.

Воспалительные процессы в толстой кишке считаются провокационным фактором в развитии рака этого органа. Ученые из США провели эксперимент и над такими больными. Половине из них давали в течение месяца по 2 г вытяжки из корня, а вторая половина принимала безобидное плацебо. По окончанию опыта выяснилось, что показатели первой группы больных существенно улучшились!

Несмотря на эти обнадеживающие сведения, радикального средства против рака, увы, пока нет. Любое лечение необходимо проводить только под наблюдением онколога, ну и, конечно, настраиваться на позитивный лад! Кто-то из древних врачей говорил: «Нас трое — я, вы и болезнь. Если мы оба будем настроены против болезни, то победим ее. Если же на противной стороне будете вы и болезнь, она одержит верх».

# Уменьшение болевого синдрома

Боль, где бы она ни локализовалась и чем бы ни была вызвана, — это всегда неприятное явление, порой не дающее ни нормально жить, ни спокойно спать. Психологи, да и просто умудренные жизнью люди говорят, что человек привыкает ко всему. Действительно, ко всему, кроме… боли.

Первым побуждением страдающего будет обращение в аптеку за скоропомощными средствами. Состояние нормализовалось, и человек успокоился в надежде, что все будет хорошо.

Боль, в отличие от общепринятого мнения, — не враг, а друг: ведь она есть не что иное, как сигнал о неблагополучии в организме. Посещение лечебного учреждения и тщательное обследование конечно же помогут установить причину боли, но в ряде случаев вы можете помочь себе сами, особенно с помощью такого полностью натурального и нетоксичного средства, как имбирь.

***Мышечная боль любой локализации***

В частности, если вас волнуют ломота и «прострелы» в области руки или ноги, которые в течение немалого времени подвергались воздействию сквозняка или холода, приложите к больному месту лепешку из натертого имбиря и небольшого количества воды. При чувствительной коже предварительно смажьте участок детским кремом. Жар при применении такой аппликации будет ничуть не меньше, чем от горчичника, а польза — несравненно больше. После снятия лепешки промойте кожу водой и укутайте это место чем-нибудь теплым. На улицу больше не выходите, а лучше всего — ложитесь в постель. Такой компресс может облегчить, в принципе, боль в любом месте, надо лишь приложить его на место локализации, закрепить, например, эластичным бинтом и подержать 15–20 минут.

***Ванна против скованности мышц***

Если вы чувствуете зажатость и скованность мышц всего тела, расслабьтесь с помощью теплой ванны. Пока вода наливается, приготовьте отвар. 2 столовые ложки сухого порошка залейте литром воды и кипятите в течение 5–7 минут. Процедите и вылейте в ванну.

**Боли в мышцах и судороги**

Если боли в мышцах сопровождаются судорогами, поможет

такое простое средство, как отвар имбирных хлопьев. Приготовьте 1 литр воды и не более 20 г измельченного корня имбиря в виде хлопьев. Что значит хлопья? Об этом уже был разговор, но напомним. Нарежьте корешок как можно тоньше поперек, а потом слегка подсушите. Должно получиться нечто вроде всем известных чипсов. Теперь несколько этих «чипсов» залейте литром кипятка и прокипятите в течение 5–7 минут. Полученный отвар вылейте в ванну с водой. Такая процедура расслабит мускулатуру и восстановит нормальный мускульный тонус.

***Зубная боль***

Зубная боль — одна из самых нестерпимых, она порой приводит к раздуванию щеки (флюсу), и создается впечатление, что сам мозг пронзают острые иголки. Идти в стоматологическую клинику надо обязательно, ну а пока помогите себе сами, если не можете дотерпеть до утра. Разжуйте маленький кусочек корешка имбиря и приложите его к месту, где располагается больной зуб. Слюной ваша «жвачка» может и уничтожиться, но постарайтесь как можно дольше сохранить ее, придерживая, например, двумя пальцами или медицинским пластырем. Имбирь во рту уничтожит не только болевые ощущения, но и микробы, к тому же придаст свежесть дыханию.

***Усталость и ломота в теле***

Если вы пришли с работы совершенно обессиленным и кажется, что ломит и болит все тело, примите имбирную ванну. Разведите 0,3 стакана порошка в литре воды и прокипятите его в течение 8-10 минут. Полученный отвар вылейте в наполненную водой ванну. Вы заметите, что такая процедура устранит болевые ощущения, снимет депрессию утром и успокоит вечером.

***Боли в спине и суставах***

1. Совсем нередко нас беспокоят боли в спине. Причина их может быть самой разной: радикулит, остеохондроз, наконец, просто сидячий образ жизни. Поможет компресс на спину, для приготовления которого необходимы:

имбирный порошок — 2 чайные ложки, перец «чили» — 0,5 чайной ложки, куркума — 1 чайная ложка

2. Все это перемешайте с подогретой водой. Наложите, желательно на марлю в 2–3 слоя, компресс на проблемное место. Такой же компресс поможет при болях в суставах, только вместо воды возьмите теплое растительное масло.

3. Ревматоидный артрит тоже может доставить немало страданий. Облегчит состояние прием 30 мл касторового масла, которое нужно запить стаканом имбирного чая, приготовленного по одному из вышеприведенных рецептов.

4. Если вас беспокоят боли в области плечевого пояса, сделайте горячий отвар имбиря и добавьте в него понемножку соли и уксуса. Мягкую ткань или полотенце окуните в жидкость и слегка отожмите, а затем пропарьте больное место умеренно горячим компрессом. Повторите воздействие несколько раз, периодически меняя примочку на более горячую.

5. Растирка от шейного остеохондроза. Возьмите стакан оливкового масла и накапайте туда 40 капель масла чайного дерева, которое продается в аптеке. В полученную смесь добавьте щепоть имбирного порошка. Пусть настаивается при периодическом взбалтывании 10 дней. После этого растирка готова к применению. Втирайте ее в больное место 2–3 раза в день.

6. Остеоартрит.

Масло гхи[1] (топленое масло) — 2 столовые ложки, имбирь молотый — 2 столовые ложки

Все слегка прожарить до образования однородной массы. Принимайте по половине чайной ложки трижды в день. Этот же рецепт подходит для снятия болей в селезенке.

***Мигрень***

При мигрени приложите на виски пасту, рецепт которой уже приводился, и полежите полчаса в тишине, темноте и покое. Головная боль при фронтите — воспалении носовых лобных пазух — тоже может быть устранена с помощью имбиря. Ту же самую пасту наложите на лобную область, затем все тщательно смойте.

***Массаж травяными мешочками***

Массаж издревле считается одним из самых эффективных способов борьбы с болевым синдромом. Особенно популярен в этих целях массаж, который известен как тайский. Во многих крупных городах есть специальные салоны, где именитые восточные мастера вас и расслабят, и избавят от многих недугов.

Владея основными приемами такого массажа, вы сможете и сами облегчить состояние как свое, так и своих близких. Конечно, это воздействие не совсем то же самое, что и традиционный тайский массаж, но все же польза будет ощутимая. В таком массаже используются травяные мешочки. Их можно использовать в готовом виде, купив привезенные из Таиланда через

соответствующие интернет-магазины. Эти мешочки, заполненные измельченными целебными травами, предварительно подогреваются, ну а затем ими водят по проблемным участкам тела. Вкупе с ласковыми и нежными прикосновениями тайского мастера, такой массаж способен делать чудеса, надолго избавляя от боли.

Этот мешочек можно сделать и самостоятельно. В него входят такие ингредиенты, как имбирь, куркума, пачули, камфара и некоторые другие.

# Имбирь от других недугов

Волшебные свойства имбиря в деле исцеления трудно переоценить. Он лечит огромное количество недугов — начиная от насморка и кончая проблемами с сердечно-сосудистой системой. Эта восточная пряность уменьшает спазмы и судороги, очищает кишечник, снижает уровень холестерина, оказывает противомикробное и антиоксидантное действие. При этом она крайне редко вызывает аллергические реакции. Часть недугов и способы излечения их с помощью имбиря мы рассмотрели выше, но список благотворного воздействия растения далеко не полон!

**Средство от укачивания**

Если вас укачивает в транспорте, накануне поездки выпейте минеральной воды или чая, куда добавьте половину чайной ложки порошка имбиря. В стародавние времена китайские моряки, отправляясь в плавание, всегда имели при себе корень имбиря. На случай приступа морской болезни им достаточно было пожевать кусочек, чтобы успешно продолжить плавание. Редко, но встречаются люди, которые запах и вкус имбиря, как говорится, на дух не переносят. Им можно порекомендовать конфеты, которые наверняка понравятся. Нарезанный небольшими кубиками корешок проварите в течение 10 минут в сахарном сиропе, затем кусочки обваляйте в сахарной пудре. К сиропу можно добавить мятный отвар или немного лимонного сока. А что же делать с оставшимся сиропом? Его не нужно выбрасывать: добавив в него немного водки, можно получить вкусный ликер.

***Средство от фурункулеза***

При фурункулезе смешайте по половине чайной ложки куркумы и имбиря с водой до консистенции пасты. Закрепите полученную смесь на фурункул, и вскоре он прорвется. При гнойных образованиях на коже промывайте пораженные места горячим отваром корня или заваркой. Улучшится и общее состояние кожи, особенно если она сухая.

***Нервные расстройства, депрессии***

Мало кому не известны эти симптомы — спутники нашего нелегкого времени. Имбирь окажет успокаивающее действие на нервную систему, а тех, кого часто посещает уныние, взбодрит. Именно поэтому на Востоке его добавляют почти в каждое

кушанье. Нормализует состояние нервной системы и чай, который, напомним, нельзя пить более трех чашек в день.

Помимо этого, регулярное применение чая и других препаратов из имбиря улучшает память, просветляет мозг и позволяет дожить до преклонных лет, не зная, что такое болезнь Паркинсона.

Длительный прием по утрам и вечерам горячего имбирного отвара даст хороший эффект и при неврастении и дистрофии.

После тяжелых умственных и физических нагрузок, хирургического вмешательства и травм он поможет восстановить силы.

***В помощь людям умственного труда***

Следует обратить внимание на необычные свойства растения и тем людям, чей мозг постоянно находится в напряжении: они много думают и работают, как принято говорить, головой, а не руками. Вот что пишет немецкий журнал «Бунте»: «Имбирь разжижает кровь, за счет чего мозг лучше снабжается кислородом. По этой причине имбирь очень полезен для людей, занятых интеллектуальным трудом, журналистов, деятелей искусства. Рекомендуется: четверть чайной ложки имбиря, например, перед творческими совещаниями».

***Улучшение состояния кровеносных сосудов и нормализация кровообращения***

Повышенное и пониженное, а также «скачущее» артериальное давление — еще один бич современности, поражающий как молодых, так и более зрелых граждан. Биологически активные вещества, которыми богат имбирь, способны улучшить состояние кровеносных сосудов и нормализовать кровообращение. Вообще этот корень несколько повышает давление, поэтому перед началом лечения необходимо не только убедиться в том, что оно в норме, но получить «добро» лечащего врача. Это особенно нужно, если у вас язвенная болезнь или склонность к кровотечениям разного происхождения. Дело в том, что, как уже говорилось, имбирь способен разжижать кровь, что может привести к кровотечению. Но в то же время это его действие препятствует образованию тромбов. Так что, как видим, устанавливать себе диагноз и заниматься самолечением нельзя, вот почему, заинтересовавшись пользой этого корешка, следует обратиться к специалисту.

***Ванночка для ног против повышенного давления***

Если давление подскочило, опустите ноги в тазик с терпимо

горячим имбирным отваром. Время — не более 15 минут. Кровеносные сосуды расширятся, в результате чего давление снизится.

***Заболевания почек***

При пиелонефрите, камнях и цистите часто назначают мочегонные препараты. Однако не меньший эффект даст имбирь, обладающий противовоспалительным и спазмолитическим действием.

1. При болях и спазмах пейте по полстакана 3 раза в день такой настой:

> василек синий, цветки — 30 г, имбирь, порошок — 20 г, кипяток — 1 стакан

Настоять в течение 2 часов.

2. Мочегонный сбор, хорошо снимающий воспаление и боли:

> бузина, цветки — 20 г, имбирь, порошок — 20 г, василек синий, лепестки — 15 г, зверобой продырявленный, трава — 20 г, хвощ полевой, трава — 20 г, фасоль низкорослая, створки -20 г

Все компоненты можно купить в аптеке. Все перемешайте и 40 г смеси залейте 1 л воды. Настаивайте ночь, а утром прокипятите в течение 10 минут, закрыв емкость крышкой. В таком виде оставьте на пару часов, затем пейте по три четверти стакана 5 раз в день.

***Стоматиты и воспаление околозубных тканей***

1. Прополощите ротовую полость настоем имбиря: 1 чайная ложка порошка на стакан кипятка. Такое средство поможет снять воспаление и улучшить кровообращение в этой области.

2. Поскольку стоматит часто встречается у маленьких детей, следите, чтобы ребенок не проглотил раствор, особенно если он в силу несмышленого возраста не совсем понимает, что такое «полоскать и выплюнуть».

3. Для маленьких детей полоскание можно заменить примочками. Смешайте сок имбиря и отвар мяты и обмакните в смесь ватку или ватную палочку. После каждой еды прикладывайте тампон к пораженному месту, которое мята успокоит, а имбирь продезинфицирует.

4. Если воспалены десны, регулярно полощите полость рта теплым имбирным отваром. Такой напиток можно проглотить или просто пить, как чай. Он поможет и предотвратить кариес.

Можно отломить и очистить кусочек корешка и чистить им зубы, как будто это зубная щетка. Такая манипуляция, помимо укрепления десен и зубов, обеспечит дыханию свежесть.

***Застой желчи***

В случае застоя желчи в соответствующих путях имбирь способен предотвратить воспаление. Но если в желчном пузыре имеются камни, то применение растения, напомним, противопоказано: как знать, не спровоцирует ли усиление кровотока продвижение камня и ущемление протока?

***Бронхильная астма***

Это серьезный недуг. Тяжело видеть человека, а тем более, общаться с ним, если он еле выговаривает слова, ловя ртом воздух. На помощь придут предлагаемые современной фармакологией «пшикалки», но они лишь облегчат дыхание. В очередной раз вынуждены сказать, что только врач назначит лечение, тем не менее настойка имбиря уже на протяжении многих лет зарекомендовала себя с самой положительной стороны. Начинать такое лечение надо в период ремиссии, то есть когда состояние будет более-менее стабильным.

400 г очищенного и натертого свежего корня поместите в литровую бутыль и залейте ее доверху спиртом. Поставьте в теплое место на 12–14 дней, встряхивая хотя бы раз в день. Когда настойка приобретет желтый цвет, считайте, что она готова. Процедите и поставьте на день для отстоя. Принимать надо утром и вечером, соответственно после завтрака и ужина, вначале по 6 капель на полстакана воды, каждый день добавляя по две капли, постепенно доведите дозу до 30 капель на пол стакана кипяченой воды. После пятидневного приема сделайте перерыв на 2–3 дня, а затем продолжите.

Детям и некоторым взрослым, например водителям, такую настойку принимать нельзя. Накапайте в стакан несколько капель настойки и долейте кипятка до половины стакана. Понятно, что какая-то часть целебных веществ испарится, но все же немалая и останется.

**Аллергия**

1. Приведенный выше рецепт настойки облегчит состояние и при аллергии, особенно если она связана с цветением амброзии и других аллергенных растений. Дозировка такая же, и точно так же нужно начинать прием, пока еще нет признаков аллергии, то есть когда состояние нормальное. Лучшее время — самое начало весны, чтобы подготовить организм к периоду, когда растения

начнут цвести, и укрепить иммунитет.

2. Настойка при аллергии может дать еще лучший результат, если дополнить ее другими компонентами:

имбирь, измельченный корень — 1 столовая ложка, перец черный горошком — 5 шт., гвоздика — 3 шт., пустырник сухой измельченный — 1 чайная ложка

Настоять в литре сорокаградусного спирта в течение месяца. Дать отстояться и аккуратно слить, не допуская попадания в готовую настойку осадка. Принимать 2 раза в день после еды, разведя в стакане воды. При данном способе лечения следует исключить из рациона мясо.

Многие из нас, современных людей, совсем мало двигаются: сидячая работа в офисе, наличие компьютера дома, автомобиль. По мнению китайских врачевателей, в результате такого образа жизни положительная энергия «ци» застаивается, а на смену ей приходит негативная «ша». Кровь начинает продвигаться вяло, сосуды расширяются, и не за горами варикозное расширение вен, отеки и геморрой. Омолодить сосуды и обеспечить здоровое существование поможет ведение более активного образа жизни. Для начала можно перестать пользоваться лифтом и ходить на работу пешком. Когда ощутите на себе справедливость высказывания «Движение — это жизнь», начните посещать спортзалы или фитнес-клубы.

Ну а если неприятные явления — варикоз и геморрой — уже появились?

В Китае издревле использовали согревающие мази, составной частью которых являлся конечно же уже знакомый нам корешок. А мы приведем рецепт смеси, которую надо принимать внутрь.

***Варикоз и геморрой***

Алоэ, сок — 1 чайная ложка, имбирь, порошок — 1 щепотка, кардамон, истолченное семя — 2 шт.

Все смешать и принимать за 10 минут до еды до тех пор, пока варикоз не исчезнет. Если по прошествии 2 месяцев этого не случится, сделайте перерыв на 2–3 месяца, а затем курс повторите. Этот рецепт обладает мягким, постепенным действием, делая сосуды более эластичными, а стенки их — плотными. Алоэ, кроме того, снимает воспаление.

***Тепловой удар***

Если на пляже или просто на улице вы увидите человека,

потерявшего сознание от теплового удара, конечно же, нужно вызвать «скорую помощь». Но и имбирный отвар, если он под рукой, поможет человеку быстро прийти в себя. Недаром мудрые китайцы изобрели в целях профилактики теплового удара таблетки жэньдань, содержащие имбирь.

***Замедление старения***

Корень известен и своей способностью замедлять процесс старения, чему способствует наличие в нем эфирных масел. Они негативно действуют на пероксиды, замедляющие синтез белка в клетке, благодаря чему старческие немощи могут не беспокоить человека долгое время. А ежедневный прием стакана заваренных ломтиков имбиря с медом уменьшит старческую пигментацию. Напиток можно заменить мелкорезаным кусочком корешка с солью.

Согласно историческим данным, еще в V веке н. э. моряки, отправляясь в длительные морские походы, брали с собой имбирь, заблаговременно выращенный в горшках их женами и подругами. Он спасал от лихорадки, цинги и других болезней, а кроме того, помогал дольше сохранять продукты свежими.

***Ванночки для ног против неприятного запаха***

Неприятный запах ног не всегда удается нейтрализовать частым мытьем обычной водой или специальными присыпками. А вот ножные ванночки в отваре имбиря с добавлением небольшого количества соли и уксуса помогут.

***«Эликсир горного духа» для общей стимуляции организма***

Не правда ли, звучит романтично и вселяет надежду на исцеление от всех недугов? Скорее всего, так оно и есть: ведь еще великий Конфуций считал для себя обязательным ежедневно принимать смесь целебных растений, в основе которых лежит корень имбиря. Он является мощным биостимулятором, весьма популярным в китайской фармакопее.

Вот этот рецепт (в китайской медицине принята другая мера веса: — 1 лян. 1 лян равен 31,25 г):

> имбирь, порошок корня — 2 ляна, женьшень, порошок корня — 3 ляна, готу кола — 1 лян, фо-ти — 2 ляна

Смешайте все компоненты и залейте холодной водой в ковшике или небольшой кастрюле, желательно эмалированной. Доведите на медленном огне до кипения и кипятите полчаса. Затем охладите до комнатной температуры, процедите, а осадок

удалите. Такой отвар можно около недели хранить в холодильнике. Принимать его нужно по полстакана 3 раза в день.

В рецепте упоминаются два неизвестных нам, россиянам, растения, которые, однако же, широко распространены в Индии и в других восточных странах. Вы сможете найти их в наших аптеках, особенно в крупных городах, но если это не удастся, то хотя бы ознакомьтесь с их действием — как знать, может, вы сможете получить их от знакомых, приехавших с Востока.

Готу Кола активизирует кору головного мозга, являясь сильным антидепрессантом. Это травянистое растение произрастает в Индии, Китае, Индонезии, Африке, на Цейлоне и Мадагаскаре. Готу Кола усиливает половое влечение и улучшает память, способствуя, тем самым, долголетию. Помимо этого, он концентрирует внимание и нормализует уровень сахара в крови. В качестве пищевой добавки Готу Кола залечивает раны и порезы, а также уменьшает кожный зуд.

Растение фо-ти полезно для сердечно-сосудистой системы, оно понижает уровень холестерина и активизирует кровоток сердечной мышцы. Это и эффективное натуральное слабительное. Фо-ти обновляет и оздоравливает работу эндокринной системы, что приводит к укреплению организма в целом.

В конечном итоге эти четыре компонента, рекомендованные китайской медициной, способны активизировать доселе дремлющие силы организма, придать человеку бодрость и способствовать долголетию. Это весьма сильное средство, но вкус его, мягко скажем, некоторым покажется не совсем приятным. А кто сказал, что лекарство должно всегда быть вкусным? В крайнем случае в «Эликсир горного духа» можно добавить чайную ложку меда.

# Эффективное средство для снижения веса

Любой человек крупной комплекции испытывает время от времени неприятности, неведомые худощавым. Опрелости, потница, особенно в жару, одышка, проблемы с сердцем. Конечно, три-пять лишних килограммов вряд ли существенно усугубят проблему, хотя представители прекрасного пола стараются и от них избавиться.

А вот что касается существенного превышения веса, то «чемодан» в 10–20 и более кило, который вы постоянно носите с собой, может стать причиной как неуверенности в себе, так и широкого спектра неудач — ив личной жизни, и на работе. Полным людям свойственна робость, страх перед знакомствами и установлением новых отношений. В большинстве случаев люди крупной комплекции обладают пониженной самооценкой и сами часто от этого страдают.

Иногда смысл жизни полного, а тем более, толстого человека заключается в постоянном поиске рецептов и методов, способных помочь сбросить лишний вес. И мужчины, и женщины изматывают себя постоянными диетами, которые не дают видимого результата. То есть он может и быть, но лишь на короткий период, а потом вес возвращается, и часто — в большем объеме.

Иногда предпочтение отдается сомнительным медицинским препаратам, которые, судя по рекламе, всего за 10 дней способны вернуть форму. На самом же деле, сами того не понимая, люди вредят своему организму. Чаще всего непоправимый вред наносится таким органам, как печень и почки. Нередко крупный человек, как уже говорилось, страдает сердечной недостаточностью, а прием таблеток для похудения лишь ухудшает положение. Бывают даже случаи госпитализации или серьезных желудочных отравлений.

И даже активные занятия спортом не всегда дают желаемые результаты, то же самое относится и к дорогостоящим процедурам в косметологических клиниках. По причине бесполезных попыток многие впадают в депрессию и полностью опускают руки. Нередко самые рекламируемые средства для полных людей являются обманом и очередным способом обогащения предпринимателей.

Проблему с полнотой можно решить естественным, натуральным образом. Прекрасный природный продукт имбирь в переводе на русский имеет и такое толкование, как «средство от

всех бед». Включая его в рацион, можно раз и навсегда избавиться от избыточного веса. При этом важно, что процесс потери килограммов будет проходить природным путем, не нанося никакого вреда внутренним органам и организму в целом. Предлагаем вам ознакомиться с самыми популярными рецептами для похудения, в состав которых входит имбирь. Он ускоряет, благодаря чему калории сжигаются быстрее.

1. Сок имбиря в сочетании с соком алоэ улучшает питание тканей и притупляет чувство голода. Этой же цели служит жевание корешка между приемами пищи, а в том случае, если вы попали на «долгоиграющее» застолье, жуйте его в период смены блюд.

2. Хорошо стимулирует потерю веса имбирный чай. Необходимо кусочек имбиря залить кипятком и дать настояться. Рекомендуется запаривать продукт в термосе и пить жидкость в течение дня при условии, что вы находитесь на диете. Если ваш рацион ничем не отличается от обычного, пить чай нужно перед очередным приемом пищи, приблизительно за 20–25 минут.

3. Имбирь нарежьте тоненькими ломтиками. Залейте нарезанный корешок водой, поставьте емкость на маленький огонь и дождитесь кипения. Чай должен прокипеть не менее 15 минут. Когда он остынет до комнатной температуры, добавьте в него мед и лимонный сок. Возможен вариант, когда 2 последних компонента заменяют или дополняют мятой и мелиссой. Чтобы напиток был более ароматным, в него можно добавить и пару листиков брусники.

4. Один из видов напитка включает в свой состав не только имбирь, но и чеснок. Чай готовится в соотношении 1:1:20. Компоненты: имбирь, чеснок и вода. Смесь необходимо выдержать в термосе в течение 15 минут. Пить вместо воды на протяжении дня. Через неделю будут видны результаты. По количеству полезных свойств имбирь может сравниться разве что с чесноком. Хотя последний обладает не очень приятным запахом, это ничто в сравнении с той пользой, которую он приносит нашему организму. Чеснок улучшает ток крови, регулирует давление, снижает уровень холестерина, помогает бороться с простудой ит. д. В совокупности с имбирем он способен и успешно снизить вес: запасы жира выводятся наружу, но, в отличие от лекарств, это делается мягко, без нарушения работы внутренних органов.

5. Имбирь в целях похудения можно также добавлять в обыкновенный черный или зеленый чай. В данном случае эффект снижения веса тоже не заставит себя долго ждать. Желательно не употреблять напиток на ночь: он имеет действие, сходное с

крепким кофе.

6. Кусочек корня имбиря размером со среднюю сливу, нарезанный тоненькими ломтиками, залейте 2 л кипятка, при этом добавьте плоды шиповника в желаемом количестве, но примерно — половина стакана или чуть больше. Можно уменьшать объем обоих компонентов и жидкости. Данный вид чая необходимо использовать в качестве утреннего напитка на голодный желудок.

7. Заварите зеленый чай и положите в него листик имбиря, кору крушины и сенну. Желательно выделить для приема такого напитка один из выходных, так как он обладает слабительным эффектом. Он способствует не только сжиганию лишних калорий, но и выведению жиров из организма природным путем. Очень ощутим эффект, если в этот день полностью отказаться от пищи. Если напиток покажется вам горьким, разрешается добавить в него немного меда.

8. Заварите имбирь как самый типичный черный чай и добавьте в напиток немного порошка черного перца и молотой гвоздики. Такая смесь способствует ускорению метаболизма, то есть более активному обмену веществ, что приводит к выведению шлаков из организма и сопутствует дальнейшему похудению.

9. Интересен рецепт имбиря в смеси с кефиром:

> корица молотая — 0,5 чайной ложки, имбирь молотый — 0,5 чайной ложки, перец молотый — на кончике ножа, кефир с низкой жирностью — 1 стакан

Все перемешать и выпить за день небольшими порциями.

10. Мелко накрошите корень имбиря, мяту и кардамон. Все тщательно перемешайте ступкой или блендером. Получившуюся смесь разбавьте кипятком и выдержите полчаса. После того как настой остынет, его необходимо процедить и добавить в него апельсиновый или лимонный сок. Можно подсластить медом. Лучше всего принимать отвар летом. Пить его стоит охлажденным.

11. По щепотке черного чая, молотого имбиря и листьев смородины заварите в термосе. Получится напиток с насыщенным вкусом, который надо пить по 2–3 небольших чашки в день.

12. Вам наверняка придется по вкусу и такой кисло-сладкий напиток:

лимоны, — 2 шт., мед — 2 чайные ложки, вода, кипяток — 300 мл, имбирь, мелкорезаный кусочек корня — 1 шт., коньяк — 2 столовые ложки

Напиток пьется горячим, рассчитан на 2 порции.

13. Если у вас нет времени готовить напиток или чай по всем

правилам, можете использовать так называемые быстрые рецепты. Например, в стакан воды добавьте по 1 чайной ложке корицы и имбиря. Перемешайте и пейте 3 раза в день. Или перед едой принимайте чайную ложку мелко натертого корешка, которую надо чуть «сдобрить» несколькими кристалликами соли и несколькими каплями лимонного сока. Такое средство способствует быстрому перевариванию пищи и выводу токсинов.

14. Поможет сбросить 2–3 кг в месяц и имбирный лимонад. Для него нужны:

вода кипяченая или минеральная без газа — 3 л, имбирь, тертый корень — 50 г, лимоны -3 шт., мед — 5 столовых ложек

Имбирь залейте 2 стаканами воды и добавьте туда сок лимона. Доведите до кипения и прокипятите на медленном огне 20 минут. Затем разведите напиток холодной водой и добавьте мед.

15. Неплохо употреблять имбирь не только в виде напитка, ной в виде салата. Мелко накрошите морковь, свеклу, имбирь, сельдерей и лимон. Все перемешайте и заправьте растительным маслом. Употребляя такой салат на завтрак, можно в скором времени заметно потерять в весе.

16. Натрите на мелкой терке имбирь, чтобы на выходе получилось не более 2 столовых ложек продукта. Поместите его в литровую посуду, добавьте 50 г лимонного сока и залейте кипятком. Настаивайте в течение часа. Употребляйте сразу после того, как чай настоится.

Как видим, основной способ применения имбиря при похудении — чаи и напитки. Каждый из предложенных вариантов стоит употреблять не менее трех раз в день, в крайнем случае — два. Если этого не делать, эффект будет неполным или и вовсе отсутствовать. После того как вы определенное время посидите на имбирном чае, необходимо изредка так же его заваривать, словно бы напоминая организму о его чудотворном действии. Чтобы ощутить максимальное влияние, рекомендуется выпивать не менее 2 л имбирной жидкости в сутки, за исключением вечера. Употребление настоя перед едой значительно понижает аппетит. Чем мельче вы режете корень растения, тем больше получаете пользы. Всегда необходимо отцеживать заварку. Не забывайте о противопоказаниях, которые были описаны в первом разделе.

Пейте вкусный чай и худейте на здоровье!

# Ароматерапия

Это слово состоит из двух — «арома» плюс «терапия», иначе говоря, лечение запахом. Обоняние в жизни играет огромную роль, а спектр его влияния на настроение и здоровье трудно переоценить. В наш нос, главный обонятельный орган, постоянно проникает большое количество раздражителей, но. многие проходят мимо незамеченными. Однако немало и таких, которые воспринимаются нами вполне осознанно, влияя и на подсознание.

Уникальные свойства различных эфирных масел давно были замечены учеными-теоретиками и врачами-практиками как Востока, так и Запада. В конце концов была создана ароматерапия — наука об оздоровлении с помощью запахов. Она может как успокоить расстроенного человека, так и подарить ему отличное настроение и высокий жизненный тонус перед рабочим днем. Кроме того, ароматерапия способна повысить сопротивляемость болезням путем повышения иммунитета. Древние врачеватели Индии и Китая были уверены, что благотворное влияние ароматов эфирных масел способствует такому уравновешиванию всех внутренних сил человека, которое возможно лишь при тесном соприкосновении с природой.

Спектр применения ароматерапии поистине безграничен, и это не только медицина и быт, но и производство. Например, в некоторых фирмах Японии установлены аромалампы, периодически источающие запахи имбиря, пачуль, розмарина и некоторых других растений. Исследованиями установлено, что сотрудники, вдыхающие эти ароматы, меньше устают и, соответственно, работают с большей отдачей.

Чтобы ароматизировать воздух в помещении, понадобится такое устройство, как аромалампа — его можно купить в эзотерическом магазине, но умельцы смогут сделать его и самостоятельно. Аромалампа состоит из чаши, куда наливается несколько капель воды и примерно столько же масла, и нижней части, куда помещается короткая свеча. Нагреваемая свечой жидкость начнет медленно испаряться, распространяя по помещению целебный запах.

Если нет аромалампы, можно поступить так. В любую неметаллическую невысокую емкость налейте горячей воды температурой не выше 50 °С и капните примерно такое же количество масла. Поставьте в теплое место — например, возле горячей батареи, а если она теплая, то можно прямо и на нее. Есть и еще более простой способ. Капните немного масла на

цоколь лампы или на абажур, только не саму лампу: это чревато возгоранием!

Перед использованием аромалампы нужно тщательно проветрить помещение, после чего закрыть окна, чтобы полезные запахи не выходили наружу. Заправляйте лампу из расчета 5 капель на 12 м площади. Кроме того, примите к сведению, что работать аромалампа должна не более 2 часов подряд. После этого вновь проветрите комнату, а потом, спустя 2–3 часа, закройте окна и включите лампу снова.

Ароматизация воздуха имбирным маслом не только продезинфицирует воздух и нейтрализует вредные примеси, но и окажет положительное влияние на ваше настроение и здоровье. А людям, занимающимся умственным трудом, такая терапия поможет сконцентрироваться на решении важных вопросов и преодолеть усталость.

Имбирь не столь популярен, как, например, чеснок или цитрусовые, особенно в качестве афродизиака — вещества, улучшающего половое влечение. Но многовековая практика говорит, что это растение разжигает страсть и дает волю любовным чувствам. Например, по примеру древних гречанок женщины Сенегала украшают тела венками из листьев имбиря, а мужчины надевают пояса из корневищ этого растения. Считается, что такие атрибуты, помимо увеличения тяги к противоположному полу, увеличивают и плодовитость. Имбирь возбуждает, разжигает страсть, препятствует половой усталости — об этом можно прочитать и в сказках «Тысяча и одна ночь». Сегодня же масло этого растения можно использовать несколькими способами.

***Афродизиак***

1. Приготовьте смесь:

> масло имбиря — 3 капли, масло бергамота — 3 капли, масло кориандра — 2 капли, масло корицы — 2 капли

Такая масляная смесь, если аромат ее будет распространяться в спальне перед романтическим свиданием, оживит чувства и придаст обоим партнерам любовной энергии.

2. Романтическое настроение перед интимным свиданием придаст и такая аромасмесь:

> эфирное масло имбиря — 1 капля, масло иланг-иланг — 1 капля, эфирное масло жасмина -1 капля, масло корицы — 2 капли, эфирное масло грейпфрута —

2 капли

Ну а если говорить о лечении заболеваний с помощью имбирного масла, то оно не исключает приема лекарств, надо только проконсультироваться с врачом. Следует принять к сведению, что если вам назначили антибиотики, то эфирные масла усилят их действие в несколько раз. Врач подскажет, как совмещается такая ароматерапия и с другими медикаментозными средствами. То есть одно совсем не исключает другое.

***Боли в мышцах, растяжения, артриты***

При болях в мышцах, растяжениях и артритах, которые, понятное дело, сильно нервируют и не дают спокойно жить и заниматься любимым делом, используйте такую смесь для аромалампы:

розмарин, эфирное масло — 3 капли, мята, эфирное масло -2 капли, имбирь, эфирное масло — 1 капля

Прилягте и постарайтесь расслабиться. Медленно вдыхайте аромат и внушайте себе, что с этими запахами уходит ваша боль.

***Новогоднее настроение***

Для многих из нас самым главным праздником считается Новый год. Да это и понятно: канули в реку забвения Лету День Октябрьской революции и Первое мая. Ароматы Новогодья, свежей елки и праздничного настроения подарит такая смесь ароматных масел:

эфирное масло имбиря — 2 капли, эфирное масло мускатного ореха — 1 капля, эфирное масло иланг-иланг — 1 капля, эфирное мало гвоздики — 1 капля, эфирное масло лиметт — 2 капли, эфирное масло кассии — 2 капли

***Уныние, депрессия***

При унынии и когда нет настроения ни к чему, помогите себе, вдыхая такую смесь:

эфирное масло бархатцев — 1 капля, эфирное масло имбиря — 2 капли, эфирное масло жасмина — 1 капля

Эта же смесь поможет взбодриться при принятии ванны.

***Ароматические палочки***

Использование имбиря не исчерпывается только применением его в аромалампах. Существуют и специальные ароматические палочки, в целях безопасности устанавливаемые на подставку, куда падает пепел. Купить эти замечательные средства можно в эзотерических магазинах, на рынках и через Интернет. В состав этих палочек входят самые разные растения и масла, так что при покупке надо обратить внимание, каким свойством обладает та или иная палочка. Один состав успокаивает, другой бодрит, третий активизирует работу мысли и т. д.

Но наш разговор сейчас — об имбире, поэтому остановимся на его свойствах. Зажженные ароматические палочки, основным компонентом которых является имбирь, снимут тошноту у беременных, при этом не нанеся никакого вреда плоду. Они нормализуют работу желудка и кишечника, способствуют снижению веса и оказывают еще немало положительных воздействий. Так что перед покупкой внимательно прочитайте прилагаемую инструкцию с описанием свойств — только так вы сможете выбрать ту ароматическую палочку, которая нужна именно вам!

# Глава 3.
# ИМБИРЬ В КОСМЕТОЛОГИИ

# Для красоты лица и тела

Целебная сила многих растений давно известна человеку, и он издавна использует их для своего блага. Полезные свойства имбиря, как уже говорилось, известны с глубокой древности. С санскрита слово «имбирь», напомним, переводится как «универсальное лекарство», и это полностью отражает суть растения. Его корни использовались не только как добавка к пище, но и как составная часть лекарств и косметических препаратов. Это растение благотворно влияет на кожу, поскольку обладает антибактериальным и тонизирующим действием. Кроме того, имбирь входит в состав многих косметических антивозрастных средств, так как замедляет старение. Он способствует также уменьшению жирного блеска и нормализации кожных покровов. В конечном итоге, омолодив и оздоровив свою кожу, вы станете пользоваться большим успехом у противоположного пола, а это, бесспорно, повысит вам настроение. И если раньше вы с разочарованием смотрели на свое отражение в зеркале, то теперь будете радоваться, видя молодую, сияющую чистотой кожу и блеск в глазах.

В Таиланде и некоторых других странах имбирь используют в составе массажных масел и кремов. Массаж с таким средством активизирует мышцы, возвращает человеку бодрость. Все эти свойства имбиря способствуют его активному применению как в обычной, фирменной косметике, так и в средствах, изготавливаемых самостоятельно. Разумеется, можно приобрести и готовую продукцию масс-маркета, однако, если вы делаете крем или масло сами, можете быть уверены в натуральности всех компонентов.

Да и стоят ингредиенты по отдельности намного дешевле, нежели крем самой лучшей фирмы.

Косметика, включающая в свой состав имбирь, подходит для всех возрастов и типов кожи. За исключением индивидуальной непереносимости, она не вызывает аллергии, зато оказывает потрясающий эффект, омолаживая кожу и тонизируя ее. Масло имбиря входит в состав не только кремов, но и тоников, и лосьонов для кожи. Оно стимулирует кровообращение, омолаживает и уменьшает некоторые дефекты, нормализуя водный баланс кожи. Например, имбирное масло способно успешно бороться с целлюлитом — главным врагом большинства представительниц прекрасного пола.

Ну и что тогда говорить о старении кожи, в частности, вокруг

глаз! Крема на основе корня имбиря активно ухаживают за этими участками, а заодно и за областью декольте, регенерируя клетки кожи. А если у вас жирная чувствительная кожа, не бойтесь мазать их таким кремом — имбирь нормализует процессы жирового обмена кожи и устраняет жирный блеск.

Вы можете не только использовать крема на основе нашего волшебного корешка, но и добавлять несколько капель его сока в любые косметические средства, купленные в аптеке или косметическом салоне. Особенно это показано, если вы страдаете угревой сыпью: имбирь заживит прыщики и защитит вашу кожу от дальнейших высыпаний.

***Ванна для снятия усталости и оздоровления кожи***

Для приготовления имбирной ванны, которая снимет усталость, выведет лишнюю жидкость из организма и оздоровит кожу, вам потребуется 3 столовые ложки тертого корня имбиря. Их нужно прокипятить 15 минут в литре воды. Этот отвар необходимо вылить в ванну. Принимать ее можно 25–35 минут. Такая ванна полезна не только с точки зрения косметических эффектов — она также может облегчить боль в теле. Имбирную ванну рекомендуется принимать и спортсменам после тренировок, и дамам, которые заботятся о красоте своего тела. Разумеется, кожу надо предварительно очистить от ороговевших частиц, и в этом также поможет имбирная ванна, повышающая тонус кожи и способствующая ее очищению. Для нее приготовьте:

молоко жирное — 100 мл, шоколад горький — 1 плитка, имбирь тертый — 1 столовая ложка, корица — 1 щепотка

Молоко подогрейте на плите и, не снимая емкость с огня, добавьте туда шоколад. Когда смесь станет однородной, нужно насыпать в нее имбирь и корицу. Помните, что шоколадно-молочная масса ни в коем случае не должна кипеть. Через 5 минут снимите емкость с плиты и остудите. Затем получившуюся смесь смешайте с пеной для ванн (желательно, чтобы она была без запаха) и вылейте в воду. Имбирная ванна готова! Желательно вооружиться жесткой губкой или массажной щеткой и делать круговые движения, передвигаясь по телу сверху вниз.

**Ванна для очищения и оздоровления кожи**

Сделает женскую кожу чистой и привлекательно-розовой и такая ванна:

имбирь, корень — 1 шт. (кусочек примерно 2 см

длиной), апельсины — 2 шт., мед — 1 столовая ложка, эхинация, настойка — 3 столовые ложки

Имбирь и апельсины измельчите, выжмите из апельсинов сок. Настойку разбавьте стаканом воды и смешайте с измельченным имбирем и апельсиновым соком, добавьте мед. Все вместе вылейте в наполненную умеренно горячей водой ванну. Этот рецепт в несколько измененном виде мы уже приводили. Он и в самом деле обладает универсальным действием: выводит токсины и шлаки, оздоравливает, если налицо начальные признаки простуды, омолаживает кожу и борется с целлюлитом.

Для освежения кожи и восстановления здорового цвета лица можно применять имбирь в составе кремов и масел.

***Крем для лица и шеи***

имбирь, кусочек корня не более 4–5 см длиной, масло кунжута — 2 чайные ложки, масло абрикосовых косточек — 2 чайные ложки, масло витамина Е — 1 чайная ложка, масло какао — 0,5 стакана

Имбирь нужно натереть, а получившуюся массу выжать над непрозрачной емкостью. Сок имбиря и все остальные ингредиенты необходимо смешать и греть на маленьком огне до тех пор, пока масса не станет однородной. Затем смесь нужно остудить и хранить в сухом прохладном месте, например в холодильнике. Такой крем подходит абсолютно любому типу кожи.

***Имбирно-гранатовая маска***

Имбирь в силу своей универсальности замечательно сочетается с множеством других полезных компонентов. Подтверждение этому — имбирно-гранатовая маска для лица. Она очень проста в приготовлении: вам понадобится только натуральный гранатовый сок, примерно 100–150 мл, и 2 столовые ложки натертого корня имбиря. Нужно смешать имбирь с соком так, чтобы получилась кашица, затем нанести смесь на лицо на 15–20 минут. Маску смойте теплой водой.

***Медово-имбирная маска для сохранения молодости кожи***

Для сохранения красоты кожи и ее молодости можно применять и медово-имбирную маску. Для того чтобы ее получить, нужно всего лишь смешать полторы столовых ложки меда с чайной ложкой тертого имбиря или со щепоткой сухого. Разумеется, для достижения максимального эффекта лучше

использовать свежий имбирь. Маску нужно нанести на лицо и область декольте, через 15 минут смыть не слишком горячей водой. Для усиления косметического эффекта после использования маски можно нанести имбирный крем.

***Маска из имбиря с белой глиной от жирного блеска***

Для того чтобы избавиться от жирного блеска, можно наносить несколько раз в неделю маску из имбиря с белой глиной. Для ее приготовления, кроме порошка глины и тертого корня имбиря, вам потребуется масло косточек винограда и экстракт зеленого чая. Все компоненты необходимо тщательно перемешать, получившуюся смесь нанести на лицо и оставить на 25 минут. Эта маска смывается холодной водой.

***Тонизирующая имбирно-медовая маска для лица:***

мед — 1 чайная ложка, имбирь, порошок — 0,2 чайной ложки, яйцо куриное свежее, желток — 0,5 шт., дрожжи — 0,5 чайной ложки

Смещайте все до однородной массы и нанесите на лицо и шею на 10–15 минут. Затем смойте теплой кипяченой водой.

***Смесь для осветления кожи и выведения пигментных пятен и веснушек***

имбирное масло — 4 капли, масло грейпфрута — 3 капли, масло розы — 3 капли, масло миндаля — 0,25 стакана

Такую смесь держите на лице 30 минут, затем умойтесь теплой водой.

***Освежающая и омолаживающая маска***

имбирь, очищенный и измельченный корень — 3 см, мята, свежий измельченный лист -0,4 стакана, шпинат, свежий измельченный лист — 0,5 стакана, банан очищенный, измельченный в кашицу — 1 шт., мед — 3 столовые ложки

Полученная смесь должна иметь консистенцию кашицы. Нанесите ее на лицо и прилягте, стараясь не разговаривать, на 20 минут. Потом смойте теплой водой. Оставшуюся смесь поместите в холодильник и используйте так же на другой день, а если

останется, то и на третий.

***Духи***

А хотите изготовить эксклюзивные духи, которых ни у кого больше не будет? Тогда вооружитесь пипеткой, чистым сухим флакончиком и такими ингредиентами:

> масляная основа без запаха — 10 капель, масло имбиря — 3 капли, масло пачули — 3 капли, масло бергамота — 3 капли, масло корицы — 2 капли, масло жасмина — 4 капли

Все масла тщательно перемешайте и возьмите 1 каплю смеси на указанное количество масляной основы.

***Масляный экстракт,***

Большую пользу принесет и так называемый инфуз — масляный экстракт на основе имбиря. Этот препарат обладает теми же полезными свойствами, что и свежий имбирь, его можно использовать как отдельно, так и добавлять в ванны, покупные крема, духи и лосьоны. Инфуз хранится долго и может быть изготовлен двумя способами — холодным и горячим.

При холодном способе в плотно закрывающуюся баночку поместите порошок имбиря и залейте сверху оливковым или другим маслом. После тщательного перемешивания добавьте еще масла так, чтобы оно было выше полученной массы на 5–6 мм. Плотно закройте банку и поставьте ее в теплое темное место. Можно просто обернуть ее черной бумагой. Настаивать смесь нужно неделю, периодически перемешивая. Затем процедите и продолжайте настаивать в течение нескольких дней. Аккуратно слейте в другую емкость, стараясь не всколыхнуть осадок, а потом разлейте по небольшим баночкам и храните в темноте. Горячий метод примерно такой же, только настаивание замените пропариванием на водяной бане с температурой около 40 °С.

***Обертывания против целлюлита и для упругости кожи***

В последнее время большой популярностью стали пользоваться обертывания всего тела или отдельных проблемных участков. Они не только укрепят иммунитет, но и оздоровят весь организм. Такая процедура, в широком спектре предлагаемая СПА-салонами, помогает бороться с целлюлитом и отеками, выводит жидкость, снижает вес и делает кожу более молодой и упругой. Но совсем не обязательно тратить большие деньги в СПА-салонах, если обертывания можно с успехом сделать дома!

1. Вот самый, пожалуй, простой рецепт. Натрите на терке

несколько корешков имбиря и смешайте массу с водой. Масса должна быть не слишком жидкой, но и не слишком густой. Смажьте ягодицы, ноги или другие части тела, которые вас не устраивают, этой пастой и сверху оберните целлофановой пленкой. Если появится жжение или прочий дискомфорт, смойте массу теплой водой.

2. Уже после одной нижеприведенной процедуры вы заметите, что ваша кожа станет более молодой и гладкой. В основе состава — зеленый чай, который является активным антиоксидантом, входящие в него катехины улучшают обмен веществ. Заварите горсть зеленого чая, смешайте заварку с порошком имбиря и, при желании, отваром сушеных трав мяты, ромашки или шалфея. В полученную смесь окуните кусок чистого хлопка или льна, оберните все тело и накройтесь одеялом. Не забудьте накануне измерить свои объемы — весы могут и не показать их уменьшения, но сантиметр скажет правду: объемы уменьшатся уже после первого раза на 1–2 см!

3. Водоросль ламинария — весьма важная составная часть этой смеси для обертывания. Соли растения вытягивают жидкость, а йод и кальций ускоряют метаболизм, одновременно сглаживая мелкие дефекты кожи и снимая возможные воспаления. Как же провести такую процедуру в домашних условиях? Приобретите нужное количество пластин слоевища ламинарии и залейте на полчаса водой комнатной температуры, в которой предварительно размешайте порошок имбиря. Размокшую водоросль наложите на проблемные участки и зафиксируйте как компресс. Полежите спокойно не более часа, после чего ламинарию удалите, но тело не мойте. Желательно начинать с получаса, с каждым разом увеличивая время.

4. Ламинария может быть использована не только в натуральном, так сказать, виде, но и в виде пудры, то есть порошка. Смешайте в равных долях порошки фуку, имбиря, экстракт Гота-Колы и соль Мертвого моря. В горячий крепкий раствор соли добавьте порошки. Если вода достаточно горячая, состав для скраба должен несколько увеличиться в объеме.

5. После родов молодые мамы часто жалуются на увеличение веса, отвисание живота и растяжки. Рецепт, пришедший к нам из далекой Индонезии, поможет постепенно прийти в форму. Такое обертывание уменьшит жировую прослойку на животе, справится с целлюлитом, также оно очищает организм от шлаков и прекрасно тонизирует, повышая настроение. Пожилые индонезийки, родственницы родившей несколько дней назад женщины, собственноручно собирают все составные части для смеси, они же и делают обертывания живота, закрепляя смесь

тканью. Ну а мы можем купить необходимые ингредиенты в магазине или аптеке:

> масло оливковое — 50 мл, корица — палочка длиной 6 см, куркума молотая — 1 столовая ложка, гвоздика молотая — 1 столовая ложка, фенхель молотый — 1 столовая ложка, имбирь, корень 10 см

Последний компонент натрите на очень мелкой терке и отожмите сок. Добавьте оливкового масла и все смешайте так, чтобы получилась однородная масса. Нанесите ее на живот и обернитесь фиксирующей пленкой. Наденьте теплую одежду и укройтесь одеялом. Полежите так час, а затем все смойте. Нелишним будет после водной процедуры нанести на проблемные участки антицеллюлитный гель или крем. Это обертывание считается горячим, поэтому применять его следует только здоровой женщине.

6. Трехэтапное воздействие, описанное ниже, способно раз и навсегда избавить ваши бедра и ягодицы от ненавистной «апельсиновой корки». Но к нему надо хорошенько подготовиться. Прогрейте воздух в комнате, постарайтесь пить побольше воды до, во время и по окончании процедуры, ну и третье — перед ней надо как следует отшелушить кожу от ороговевших частиц. Такое обертывание, как видим, потребует и терпения, и времени, но дело стоит того: через открытые чистые поры будут выходить вредные вещества, кожа начнет дышать, в результате чего станет розовой, упругой и молодой. Итак, что же нужно для выполнения этой высокоэффективной процедуры?

> Стеклянная бутыль, коричневый (неочищенный) сахар — 0,4 стакана, кофе молотый — 1 столовая ложка, орешки лесные молотые — 1 столовая ложка, масло миндальное — 2 чайные ложки, масло оливковое — 2 чайные ложки, масло жожоба — 2 чайные ложки, масло эфирное апельсина — 8 капель, корица — 1 палочка, имбирь, порошок — 1 чашка, английская соль —1 чашка, глина белая — 1 чашка

В стеклянной бутыли с широким горлом смешайте кофе, орешки, корицу и сахар. Добавьте оливковое, жожоба, апельсиновое и миндальное масла, взбалтывайте до тех пор, пока все масла хорошенько не смешаются. Таким образом, вы получили полностью натуральный, прекрасный скраб для очистки кожи. Полностью разденьтесь и начинайте, желательно стоя в ванной, наносить его на тело, массируя с помощью щетки

плавными круговыми движениями. Ориентируйтесь на свои ощущения: вам должно быть приятно и комфортно. По окончании очистки смойте скраб теплой водой. Все! Настала пора приступать к основной части — обертыванию. Возьмите глину, порошок имбиря и английскую соль, залейте примерно стаканом или чуть больше горячей воды. Разместите смесь на проблемные участки, слегка массируя, — так вы поможете впитыванию полезных веществ. Плотно накройте эти места льняной тканью и полежите, расслабившись, 30–40 минут. Завершающий штрих — теплая ванна. Проводите процедуру 2–3 раза в месяц.

***Пилинг***

Пилинг, а проще говоря очищение наружного кожного покрова, можно проводить и вне обертываний. Пилинг улучшает кровообращение и нормализует отток лимфы, и его, как и обертывания, можно делать не только в СПА-салонах, но и самостоятельно. Смеси тоже могут быть разными. Например, возьмите мелкую морскую соль и столовую ложку оливкового масла. Добавьте в смесь немного измельченных виноградных косточек и 2–3 капли имбирного масла. Такой состав втирайте в кожу медленными, осторожными круговыми движениями.

# Чтобы руки были мягкими и красивыми

Каждая женщина стремится к тому, чтоб ее руки выглядели нежно и красиво. Постоянное влияние как погодных условий, так и домашней работы неблагоприятно сказывается прежде всего на коже именно этого участка тела. Процесс старения остановить невозможно, но можно притормозить его с помощью масок и ванн для рук, которые будут предложены ниже. Они придадут вашим ручкам свежесть и привлекательность.

Ванночки и маски отличаются друг от друга. Первые включают в себя распаривание, что позволяет полезным веществам значительно быстрее проникнуть в кожу. Это усиливает эффект от воздействия. Маски тоже имеют свои преимущества: их можно использовать в любое удобное для вас время, даже ночью.

Каждая процедура основана исключительно на использовании натуральных продуктов и компонентов. Для приготовления их совсем не нужно обладать особыми знаниями и умениями: все с легкостью готовится в домашних условиях. Важно запомнить: чтобы результат был максимальным, компоненты, входящие в состав, следует периодически менять. Кожа ваших рук всегда будет молодой, мягкой и гладкой, стоит всего 2–3 раза в неделю уделить время приготовлению маски или ванночки.

Необходимо заметить, что уход за руками в домашних условиях не всегда легкий процесс: иногда потребуется время и терпение, однако результат оправдывает усилия. Руки часто бывают грубыми и шершавыми даже в молодости, что уж говорить о среднем и пожилом возрасте! Первыми от разрушения эластина и коллагена в организме страдают именно кисти, поэтому они становятся основным показателем возраста. Утерю упругости и эластичности, пигментные пятна и прочие неприятности можно отодвинуть на задний план при правильном уходе.

Самыми грозными врагами женских рук выступает мыло, негативное влияние оказывает и жесткая вода, добавьте к этому моющие и чистящие средства, а также перепады температур.

Настоящая женщина должна иметь привлекательные руки, ведь они выступают своеобразной визитной карточкой. Плюс к этому на кончиках рук находятся чувствительные окончания, которые выступают проводниками к различным органам.

Применяя средства из приведенной ниже коллекции

домашних рецептов, вы не только омолодите кожу рук, но и в то же время оздоровите весь организм.

Перед любой маской обязательно вымойте руки нещелочным мылом и тщательно вытрите их мягким полотенцем. Для большего эффекта можно подержать их несколько минут в горячей воде. Распаренная кожа, как уже говорилось, легче воспримет питательные вещества. Некоторые маски — и это будет обговорено — оставьте на ночь, надев полотняные перчатки, а некоторые держите 20–40 минут, обмотав места наложения маски пергаментной бумагой и надев также перчатки или варежки. Смывайте маски тепловатой водой, но желательно не пользоваться полотенцем, а обсушить кисти естественным путем.

При сухой и шершавой коже рук

**1.**

Мед — 1 чайная ложка, молоко — 1 столовая ложка, инфуз имбирный (рецепт приведен в предыдущем разделе) — 1 чайная ложка, овсяная мука — 3 столовые ложки

**2.**

Петрушка, измельченная зелень — 1 чайная ложка, творог, желательно жирный — 3 чайные ложки, рыбий жир — несколько капель, эфирное масло имбиря — несколько капель

Из петрушки выжмите сок. Маску нанесите на 20 минут, затем смойте прохладной водой.

**3.**

Цедра лимона измельченная — 1 столовая ложка, творог — 2 столовые ложки, зеленый чай, крепкая заварка — 1 чайная ложка, оливковое масло — 0,5 чайной ложки, имбирное масло — 0,5 чайной ложки

**4.**

Клубника — 2–3 спелые ягоды, сметана жирная — 1 столовая ложка, оливковое масло — несколько капель, эфирное масло имбиря — 0,5 столовой ложки

**5.**

Кабачок, тертая мякоть — 2 столовых ложки, сметана жирная — 2 чайные ложки, овсяные хлопья — 2

чайные ложки, инфуз — 1 чайная ложка

**6.**

Морковь небольшая мелкотертая — 1 шт., сметана — 1 столовая ложка, оливковое масло -1 чайная ложка, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка

**7.**

Банан мягкий, кашица — 1 столовая ложка, оливковое масло — 1 чайная ложка, масло имбиря — 0,5 чайной ложки

Кашицу и оливковое масло тщательно перетрите и немного подогрейте на водяной бане. Потом добавьте масло имбиря. Смесь для маски должна быть теплой.

**8.**

Виноград, мякоть — 4–5 виноградин, геркулес, мука — 1 столовая ложка, инфуз — 1 столовая ложка

Смесь компонентов должна быть не слишком жидкой, чтобы не стекала, но и не слишком густой, поскольку ее надо втирать в кисти осторожными массирующими движениями. Вымойте руки теплой водой и нанесите питательный крем.

**9.**

Эфирное масло лаванды — 3 капли, эфирное масло эвкалипта — 3 капли, эфирное масло чабреца — 3 капли, эфирное масло имбиря — 3 капли, оливковое масло — 1 чайная ложка, алоэ, сок — 1 чайная ложка, мед — 1 чайная ложка

Получится прекрасное увлажняющее и смягчающее средство, которое после нанесения на руки через 40 минут смывается теплой водой.

**10.**

Мед — 1 чайная ложка, глицерин — 1 чайная ложка, мука овсяная — 1 чайная ложка, инфуз — 1 чайная ложка, вода теплая — 1 столовая ложка

Такая маска особенно показана тем, у кого увядающая и шелушащаяся кожа рук.

**11.**

Картофель — 2 шт., молоко — 1 столовая ложка, эфирное масло имбиря — 0,3 чайной ложки

Картофель отварите и сделайте из него пюре, добавив молоко. Затем капните указанное количество имбирного масла. Такая маска наносится теплой, а держать ее можно вплоть до трех часов. Если хотите слегка отбелить кожу рук, добавьте в смесь лимонный сок.

**12.**

Картофель — 1 шт., мед — 1 чайная ложка, сок любой — овощной или фруктовый — 1 чайная ложка, эфирное масло имбиря — 0,3 чайной ложки

Картофелину потрите на мелкой терке, слегка отожмите и смешайте с прочими компонентами.

**13.**

Хлеб «Бородинский» — 1 ломтик, крахмал — 1 чайная ложка, эфирное масло имбиря — 0,5 чайной ложки, молоко — 0,5 стакана, подсолнечное масло — 1 чайная ложка, яйцо куриное, желток — 1 шт.

**14**. Хлеб, удалив корку, залейте кипящим или просто горячим молоком и настаивайте до тех пор, пока он не размякнет — это обычно 5-10 минут. Вместо молока подойдет и вода. Затем массу отожмите, чтобы стекла жидкость, и разотрите с остальными составляющими. Нанесите маску на тыльную сторону ладоней толстым слоем, затем наденьте полиэтиленовые или тонкие резиновые перчатки и опустите руки в умеренно горячую воду на полчаса. Такую процедуру нужно проводить ежедневно в течение 10 дней, и после этого вы свои ручки не узнаете! Они станут мягкими и шелковистыми.

**15**. Ломтик мягкой дыни превратите в кашицу, добавьте крахмал, несколько капель имбирного масла или инфуза, лимонный сок. Точной дозировки здесь нет, надо лишь, чтобы смесь получилась достаточно густой, — ее надо нанести на руки слоем средней толщины.

**16.**

Оливковое масло — 2 чайные ложки, желток куриный — 0,5 шт., инфуз или масло имбиря — 0,5 чайной ложки

Осторожными массирующими движениями нанесите смесь на

руки и массируйте руки около 20 минут, стараясь не растягивать кожу.

**17**. Майонез «Провансаль» или любой более мягкий — основное составляющее этой маски для рук. Примерно к четверти стакана майонеза добавьте чайную ложку имбирного масла. Такой состав прекрасно увлажняет и питает кожу рук. Интенсивно втирайте маску в кожу рук и оставьте, надев нитяные перчатки, на 30–40 минут.

Капуста квашеная, сок — около стакана, молочная сыворотка — около стакана, масло имбиря — 1 чайная ложка

Все смешайте и слегка подогрейте смесь. Опустите руки в нее примерно на 20 минут, после чего нанесите на тыльную сторону кистей на 20–30 минут, затем смойте теплой водой. Если есть время, процедуру продолжите: после смывания маски смажьте руки смесью оливкового и имбирного масла, а затем наденьте нитяные перчатки и продержите компресс всю ночь максимум.

**18.**

Апельсин, сок — 1 шт., масло растительное — 0,3 стакана, эфирное масло имбиря — 0,4 стакана.

Такая маска поможет смягчить кожу рук и локтей. Ее можно не смывать, а просто удалить салфеткой.

**19.**

Толокно — 2 столовые ложки, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка, мед — 1 чайная ложка, яичный желток — 1 шт.

***Маска против пигментных пятен***

Жидкость из-под чайного гриба — 2 чайные ложки, луковый сок — 1 чайная ложка, имбирное масло — 1 чайная ложка

Смешайте и нанесите на кисти на всю ночь.

***Скраб***

Соль поваренная мелкая — 1 столовая ложка, инфуз — 1 чайная ложка

Перемешайте компоненты до получения однородной массы. Ваткой вотрите скраб в кожу рук, затем ополосните их теплой водой и смажьте питательным кремом. Такое средство вам не

подойдет, если на коже есть язвочки, порезы или царапины.

***Забыли надеть перчатки***

Если вы забыли надеть перчатки перед стиркой или уборкой и видите, что кожа стала грубой и шершавой, помогут привести ее в норму две следующих маски:

**1.**

Мука кукурузная — 1 чайная ложка, глицерин — 1 чайная ложка, эфирное масло имбиря -0,5 чайной ложки

Массу нужно разбавить теплой водой до получения консистенции желе.

**2.**

Мука овсяная — 3 столовые ложки, оливковое масло — 1 чайная ложка, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка, мед — 1 чайная ложка

Смесь должна быть умеренно густой консистенции, а если она будет стекать с тыльной стороны рук, можно добавить порошок имбиря на кончике ножа или еще немного овсяной муки. Такую маску можно оставить и на ночь, не забыв надеть нитяные перчатки.

***Ванночки для рук***

Бывает, что руки потеют вне зависимости от сезона и прочих условий, ну а при сильных переживаниях это считается нормальным, хотя и не совсем приятным явлением. Помогите себе сами с помощью домашних средств — ванночек.

**1.**

Вода теплая — 2 стакана, уксус столовый — 1 столовая ложка, соль поваренная — 1 столовая ложка, дубовая кора измельченная — 2 столовые ложки, имбирь, порошок — на кончике ножа

В полученный слегка подогретый раствор опустите руки и держите их в нем, пока хватит терпения, но не менее 10 минут. Смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

**2.**

Эвкалипт, измельченные веточки — 0,5 стакана, сосновые иголки измельченные — 0,5 стакана, имбирь, порошок — на кончике ножа

Залейте сбор стаканом холодной воды и потомите на водяной бане около получаса. Когда остынет до приемлемой температуры, опустите в него руки на полчаса. Такое средство укрепит ногти, заживит микротрещины и поможет победить недавно поселившийся грибок.

**3.**

Пиво — 1 стакан, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка, ромашка аптечная — 2 столовые ложки

Пиво слегка подогрейте, добавьте ромашку и имбирное масло. Потомите на водяной бане 20 минут, а когда остынет до комнатной температуры, погрузите кисти в смесь на полчаса.

**4**. Травяная ванночка для рук. Смягчит кожу и сделает ее мягкой и шелковистой.

Ромашка, цветки — 2 столовые ложки, листья укропа, шалфея или липы, измельченные -1-2 столовые ложки, имбирь, мелкорезаный — кусочек 1 см длиной

Заварите все компоненты в полулитре кипятка. Остудите до приемлемо теплой температуры и опустите руки в эту ванночку примерно на 30 минут.

# Домашние средства для ухода за ногами

С приходом зимней стужи необходимостью становится замена открытых босоножек на закрывающую от холодных воздушных потоков обувь различных моделей и видов.

Летом принято регулярно проводить педикюрные манипуляции, которые в зимнее время года зачастую отходят на второй план, и именно это невнимание способствует возникновению неприятных последствий для наших ног. Пренебрегая ежедневной заботой о коже ступней, мы можем лишить ее здорового привлекательного вида и, более того, рискуем получить грибковые заболевания, неприятный запах, мозоли, вросшие ногти и потрескавшиеся пятки.

Для того чтобы изначально обезопасить себя от таких неприятных последствий, необходимо помнить, что обувь, выбранная нами, не должна быть узкой: непроветриваемое сжатое теплое пространство — идеальная среда для развития вирусных возбудителей. Также пагубное влияние оказывают частые и длительные ванны с хлористой водой, особенно если в процессе их принятия вы пользуетесь мылом, содержание щелочи в котором повышено. Очень часто на состоянии наших ног отражается общее снижение иммунитета организма. Если вы заметили малейшие проявления микоза — грибкового заболевания, такие как зуд, покраснение, шелушение кожного покрова либо появление волдырей — незамедлительно принимайте соответствующие меры!

Следует очень внимательно относиться к местам общественного пользования — таким как бассейны, фитнес-клубы и гостиницы: ведь условия для развития и размножения грибковых спор здесь наиболее благоприятны, а сама болезнь весьма заразна.

У спортсменов, так же как и у любительниц обуви на высоком каблуке, проблемными местами становятся точки максимального соприкосновения с обувью во время хождения, а именно у основания большого пальца ноги и на пятке.

При ношении новой либо некачественной обуви существует риск получить натоптыши, врастание ногтя, раздражение или мозоли. Но всего этого можно избежать, придерживаясь несложных правил. Ведь выбрав хорошую обувь, подобранную строго по размеру ноги, отдав предпочтение хлопчатобумажным носкам и отказавшись от постоянного хождения на высоких каблуках, вы избавите себя от лишней нагрузки.

Домашние средства помогут сделать ноги не только красивыми, но и здоровыми. На ступнях находится множество нервных окончаний, влияющих на работу внутренних органов, и если вы будете регулярно ухаживать за ногами, то оздоровите организм. Ознакомьтесь с приведенными ниже рецептами, и пусть ваши ножки всегда будут иметь такой же привлекательный вид, как и лицо, и руки!

***Ванночки для ног***

**1.**

Мята перечная, чай — 5 пакетиков, имбирь, порошок — на кончике ножа

Мяту залейте 2 л кипятка, добавьте сухой имбирь. Вылейте жидкость в тазик и опустите в него ноги на полчаса. После этого обработайте пятки пемзой или педикюрной пилочкой, а затем обмажьте ступни до щиколоток такой смесью:

**2.** При огрубевших подошвах поможет такая ванночка. Натрите на терке хозяйственное мыло — достаточно одной-полутора столовых ложек. Налейте в тазик горячей воды, высыпьте мыло и капните немного эфирного масла имбиря. Делайте ванночки ежедневно в течение недели на ночь. После этого смажьте ступни жирным питательным кремом.

**3.** От сухости кожи стоп, ее шелушения, отеков и усталости помогут контрастные ванночки. В два небольших таза с горячей и прохладной водой влейте по чайной ложке эфирного масла имбиря. В них попеременно опускайте ноги на 3 минуты. В общей сложности такие ванночки должны занимать не более 15 минут.

**4.**

Соль поваренная — 1 столовая ложка, марганцовка — на кончике ножа, имбирь, порошок — на кончике ножа

**5**. Разведите марганцовку с водой так, чтобы получился розовый цвет, всыпьте остальные 2 компонента. Опустите ноги в тазик на полчаса. Теперь обработайте пятки и подошвы косметической пилочкой для стоп.

Майоран сухой — 5 столовых ложек, тимьян сухой — 2 столовые ложки, мята сухая — 5 столовых ложек, горчица сухая — 1 чайная ложка, розмарин сухой — 4 столовые ложки, имбирь, порошок — 0,5 чайной ложки

Все поместите в кастрюлю, залейте водой и кипятите 5–7 минут. Когда немного остынет, процедите отвар и вылейте его в тазик. Время принятия ванночки — 15 минут. Затем стопы помассируйте нежными движениями и вытрите. Процедура вернет силы уставшим ногам.

***Маски***

**1.**

Сметана — 2 столовые ложки, творог — 2 столовые ложки, мед — 1 чайная ложка, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка

Подержите маску тоже полчаса, затем смойте теплой водой. Кожа ног и пяток станет мягкой. Процедуру повторяйте раз в неделю.

**2**. Зеленые листья чистотела измельчите с помощью блендера и в массу влейте чайную ложку инфуза. Слоем примерно в 3 см обложите ноги и оберните их целлофаном. Такую маску оставьте на ночь, а утром вооружитесь мочалкой и сотрите загрубевшую кожу — она легко сойдет.

3. Аналогичным образом применяется и маска из оливкового майонеза, куда нужно добавить половину чайной ложки имбирного масла. Если делать процедуру 7 дней подряд, пятки станут мягкими и гладкими, как у младенца. Вместо майонеза хорошо подойдет касторовое масло — оно к тому же прекрасно заживляет трещины на пятках.

**4.** Голубую глину размешайте с водой и добавьте щепотку порошка имбиря так, чтобы получилась сметаноподобная масса. Нанесите глину на ступни и смойте теплой водой, когда она засохнет.

**5**. Маска от трещин на ступнях:

масло касторовое — 1 столовая ложка, спирт — 1 столовая ложка, тальк — 2 столовые ложки, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка, ромашка — цветы, измельченные в порошок — 1 чайная ложка

Вымойте ноги нещелочным мылом, потрите проблемные места пемзой и тщательно вытрите ступни мягким полотенцем. Смажьте трещинки сначала спиртом, а затем смесью касторового и эфирного масел. Подержите ее несколько минут, слегка втирая, а затем присыпьте порошком из талька и ромашки.

**6.**

Бура — 3 столовые ложки, борная кислота — 1 чайная ложка, тальк — 3 столовые ложки, имбирь, порошок — на кончике ножа, лук репчатый — отвар или настой из шелухи — количество, необходимое для покрытия смеси

Все, кроме талька, тщательно перемешайте, выложите в миску, залейте луковым отваром и снова все перемешайте. Предварительно вымытые ноги протрите ватным тампоном, смоченным полученной смесью. Когда ноги просохнут, можно смазывание повторить. А когда ступни станут совершенно сухими, тальком присыпьте их, особое внимание уделяя межпальцевым областям. Можно немного талька насыпать в хлопковые носки, которые нужно надеть на ночь. Процедуру повторяйте ежедневно в течение 10 дней.

***Компресс для заживления трещин***

Мать-и-мачеха, измельченные листья — 2 столовые ложки, молоко — 1 стакан, эфирное масло имбиря — 0,5 чайной ложки

Растение залить кипящим молоком и проварить на слабом огне около часа. Добавить имбирное масло и полученную кашицу приложить к трещинам. Через полчаса компресс снять, сполоснуть ноги и смазать стопы питательным жирным кремом.

***Кремы***

**1.**

Желток куриный — 1 шт., масло подсолнечное — 1 чайная ложка, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка, уксусная эссенция — 0,5 чайной ложки, скипидар — 1 чайная ложка

После тщательного перемешивания получится отличный крем, который нужно втереть в стопы.

**2**. В случае нехватки времени можно воспользоваться и покупным кремом. Добавьте в столовую ложку крема по нескольку капель имбирного масла (или инфуза) и масляного раствора витамина. Сразу же нанесите эту смесь на ноги, хорошенько втирая в кожу.

***Компресс от мозолей***

Лук репчатый, шелуха — 4 столовые ложки, уксус столовый

— 1 стакан, имбирь, порошок
— 0,3 чайной ложки

Шелуху залейте уксусом, смешанным с порошком, и настаивайте 14–15 дней. На ночь шелуху наложите на мозоль и закрепите. Утром снимите повязку и ополосните ноги теплой водой. Процедуру нужно повторять до тех пор, пока мозоль не сойдет. Как правило, курс лечения составляет 5–7 процедур.

***Ванночки при потливости ног***

**1.**

Рябина, измельченные листья — 0,5 чайной ложки, полынь, измельченная трава — 0,5 чайной ложки, зверобой, измельченная трава — 0,5 чайной ложки, имбирь, порошок — меленькая щепоть

Смешайте перечисленные компоненты и залейте их кипятком, прокипятите 10 минут и остудите. Вымойте ноги теплой водой с мылом и опустите их в полученный отвар на 15 минут. Затем вытрите насухо.

**2.**

Кора дуба — 1 столовая ложка, шалфей, трава — 1 столовая ложка, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка

Растения залейте 1 л воды и кипятите на слабом огне 5–7 минут, настаивайте полчаса. Состав процедите, добавьте масло и разбавьте оставшейся водой.

***Присыпка от потливости ног***

Столовую ложку борной кислоты смешайте с половиной чайной ложки квасцов и маленькой щепотью порошка имбиря. Обсыпьте на ночь этой пудрой ступни и наденьте хлопчатобумажные носки.

***Крем от судорог***

Чистотел, сок — 1 часть, вазелин — 2 части, эфирное масло имбиря — 0,5 части

Все тщательно перемешайте и ежедневно на ночь растирайте больные участки получившимся кремом.

***Скраб для стоп***

Клубника, спелые ягоды — 7–8 шт., масло оливковое — 1 столовая ложка, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка, кошерная соль — 1 чайная ложка, миндаль, мелкокрошеный — 0,5 чайной ложки

Из ингредиентов получится паста, которую нужно постепенно втирать в кожу ступней. Такое средство можно сделать заранее, например, в двойном-тройном объеме, и хранить в холодильнике.

***Лосьон от усталости и для смягчения кожи ног***

Масло миндальное — 1 столовая ложка, масло оливковое — 1 чайная ложка, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка, масло зародышей пшеницы — 1 чайная ложка, масло эвкалипта — 0,5 чайной ложки

Втирайте смесь в кожу массирующими движениями, храните ее в прохладном темном месте не более семи дней.

***Смесь от натоптышей***

Томатная паста — 2 столовые ложки, масло имбиря -1 чайная ложка

Смесь нанесите на подошвы, зафиксируйте полиэтиленом, наденьте носки и оставьте до утра. Хорошо помогает от натоптышей.

***Средства от грибка стоп***

Если на ногах появился грибок, не занимайтесь самолечением, а обратитесь к специалисту-микологу. Однако и народная медицина предлагает средства, которые можно применять в домашних условиях, предварительно проконсультировавшись с врачом.

**1.** Натертый чеснок смешайте в равных долях со сливочным маслом, добавьте половину чайной ложки имбирного масла и все опять тщательно перемешайте. Смесь наложите на пораженные места, закрепив повязкой. Раз в сутки аппликацию меняйте на свежую.

**2.**

Сирень, цветки — 2 столовые ложки, дуб, кора — 3 столовые ложки, календула, цветки — 2 столовые ложки, чистотел, трава — 11 столовая ложка, имбирь, порошок — 0,5 чайной ложки

Все вскипятите в полулитре воды и настаивайте в течение часа. Смочите кусок бинта или льняной тряпицы в полученном растворе и обмотайте стопы примерно на час. После этого высушите их естественным путем и наденьте носки из натурального материала, лучше всего — хлопка.

**3.**

Поваренная соль — 1 чайная ложка, имбирь, порошок — на кончике ножа, чеснок, растолченный зубчик — 1 шт., вода — 1 л

Смешайте соль с водой так, чтобы крупинки растаяли, затем добавьте имбирь и чеснок. Смесью обмывайте пораженные места дважды в день.

# Для роста и укрепления волос

Еще в глубокой древности люди уделяли волосам должное внимание. Считалось, что сколько волос на голове, столько и мудрости в человеке. С волосами также связывали различные мистические силы и сверхъестественные способности. Если посмотреть на иконы, образы античных богов, картины с изображением героев-богатырей, то прослеживается тесная связь представлений человека о духовной и физической мощи с густотой и силой волосяного покрова. Есть сказания, где в результате стрижки волос главные герои теряют всю свою силу.

Берегли свои волосы и женщины, и мужчины. Кроме длинных волос на голове, мужчины носили еще и бороду, которая считалась символом мудрости и зрелости мужчины. Волосы старались не стричь вовсе, потому что было поверье, что короткая стрижка есть непосредственная связь человека с темными, бесовскими силами. Кроме того, на пучок остриженных волос производилось множество ритуалов с целью наведения на их владельца определенных колдовских чар.

Волосы, кроме того, олицетворяли связь с предками, помощь в делах и охрану здоровья семьи от нечистой силы. Существовало поверье, что женщина, остригая волосы, укорачивает продолжительность жизни своего мужа. Не поэтому ли мужчины подсознательно больше внимания обращают на представительниц прекрасного пола именно с длинными, густыми и ухоженными волосами? Безусловно, глубокий смысл в этом есть. Ведь по внешнему виду волос можно судить о здоровье человека и о его привычках. Если в организме достаточно витаминов и микроэлементов, способствующих росту волос, то и волосы будут выглядеть соответственно, а если чего-то не хватает, организм будет не в состоянии обеспечить рост и густоту волосам. Если человек опрятно одет и причесан, с ним всегда приятно иметь дело. Красивые и ухоженные волосы становятся частью делового имиджа современного человека.

Но как же обеспечить волосам правильный уход и снабдить волосы необходимыми витаминами и минералами для роста? Все больше дам обращаются к специалистам с просьбой нарастить волосы искусственным путем, поскольку проблема волос уже слишком видна и делает весь женский образ неполным и несовершенным. Что касается мужчин, то они тоже страдают от алопеции. Уже после 25–30 лет многие бреют голову наголо, чтобы скрыть начинающееся облысение. Ни широко

рекламируемые препараты, ни дорогущие шампуни и маски не могут решить проблемы выпадения и внешнего вида волос. А как же они это сделают, если в их состав входит такое количество химии и консервантов?

Есть одно чудодейственное средство, позволяющее решить проблемы с волосами. Это — корень имбиря. Воздействие имбиря на волосяной покров подтверждено клиническими испытаниями и веками проверялось представительницами прекрасного пола. Имбирь и препараты на его основе стимулируют кровообращение волосяного покрова головы, обладают согревающим действием, что способствует повышению силы волос, стимулирует их рост, решает проблему перхоти раз и навсегда. Прекрасный согревающий эффект имбиря является незаменимым средством по уходу за волосами и телом в зимнюю пору года.

Обычно в косметологии используют имбирный порошок, но также можно встретить множество рецептов, в которых используется эфирное масло имбиря. Имбирные маски, обеспечивающие волосам красоту и шелковистость, сделать совсем не сложно, а результат будет заметен довольно быстро. Все они стимулируют рост волос, придают им шелковистость и здоровый блеск. Вот несколько рецептов:

***Маски для питания волос и придания им силы***

**1.**

Сок имбиря — 2 столовые ложки, коньяк — 1 столовая ложка, эфирное масло розмарина -4 капли, репейное масло — 2 капли

Смешайте масло розмарина и репейное масло, добавьте к ним коньяк и имбирный сок. Полученную смесь необходимо нанести на кожу головы, аккуратно, массажными движениями слегка втирая маску в корни волос. На кончики маску можно не наносить, а лишь смазать их репейным маслом. Минут через 40 смойте теплой водой целительную смесь, аккуратно расчешите волосы и высушите их.

**2.**

Эфирное масло имбиря — 2 капли, эфирное масло пачули — 1 капля, красное вино — 5 столовых ложек

Для приготовления этой маски добавьте к вину эфирные масла, для придания массы можно положить еще и овсяных хлопьев. Все аккуратно перемешайте. Маску необходимо применять, предварительно вымыв и подсушив волосы. Наносится

состав на корни волос и смывается по прошествии 30 минут.

**3.**

Банан спелый, мягкий, растертый в кашицу — 1 шт., йогурт натуральный — 2 столовые ложки, мед — 1 чайная ложка, имбирь, порошок — 0,3 чайной ложки, эфирное масло иланг-иланга — 3–4 капли

**4.**

Чеснок — 2–3 дольки, мед жидкий — 1 столовая ложка, сметана домашняя, густая — 1 столовая ложка, масло лаванды. — 4 капли, масли имбиря — 3 капли

**5.**

Белок яичный — 1 шт., дрожжи, разведенные в воде — 1 чайная ложка, имбирь, порошок -0,2 чайной ложки

Дрожжи размешайте в тепловатой воде до кашицы и добавьте взбитый в пену белок и порошок имбиря. Нанесите смесь на волосы и держите до тех пор, пока смесь не засохнет, затем вымойте голову шампунем.

**6.** Можно втирать и просто кашицу имбиря в прикорневой участок кожи головы, но такой способ нравится не всем: кашицу довольно трудно вымывать. Процесс будет более легким, если вмассировать один лишь сок, отжав его от тертой массы. Не стоит перебарщивать и держать его на голове долго — вплоть до нескольких часов или тем более целой ночи. В противном случае волосы станут жесткими и будут торчать на голове подобно колу. Оптимальный вариант — около часа. После тщательного мытья головы их состояние тем не менее вас порадует: волосы станут гладкими и шелковистыми, значительно дольше сохранят чистоту, что само по себе уже плюс: всем известно, что частое мытье вредит волосам. Не забывайте только, что сок имбиря жгучий, и если часовое пребывание его на голове вызывает неудобство, сократите время процедуры или добавьте в сок смягчающее средство, например яичный желток. Следите и за тем, чтобы средство не попало в глаза. И еще одно: на чистые волосы сок наносится плохо, быстро стекает и плохо впитывается, так что такое воздействие лучше всего проводить на грязную голову.

**7.** Бесцветную хну, которая продается в аптеке, смешайте с теплым кефиром и порошком имбиря на кончике ножа. Такую маску следует применять один раз в неделю. **8.**

Яичный желток — 2 шт., сок чеснока — 1 чайная ложка, мед — 1 чайная ложка, алоэ, сок -1 чайная ложка, имбирь, порошок — 0,5 чайной ложки

Маску через 20 минут смойте, а если запах чеснока будет ощутим, промойте голову раствором горчицы или уксусом.

**9.**

Яблоко — 1 шт., яблочный уксус — 2 столовые ложки, сок лимона свежевыжатый — 2 столовые ложки, имбирь, порошок — 0,5 столовой ложки

Срок действия маски — 30 минут.

**10**. Ржаной хлеб — излюбленный способ ухода за волосами наших бабушек. Если ваши волосы не слишком длинные, отрежьте от кирпичика Бородинского или любого черного хлеба 2–3 кусочка и очистите их от корочки. Ну а если волосы значительно ниже плеч, можно взять и целый «кирпичик». Затем залейте этот хлеб кипятком и добавьте туда несколько капель имбирного масла. Массу легкими массирующими движениями нанесите на чистые влажные волосы и оставьте на полчаса. После этого маску смойте теплой водой и высушите волосы естественным образом.

**11**. Купите в аптеке флакончик персикового масла, подогрейте до температуры 50 °С. Добавьте несколько капель имбирного масла. Смочите в составе марлевую салфетку и наложите на голову. Повяжите голову полиэтиленовой косынкой. Держите маску около часа, затем тщательно промойте волосы.

**12.**

Авокадо, зрелая мякоть — 2 столовые ложки, хлопья овсяные — 2 столовые ложки, ромашка аптечная, настой — 1 столовая ложка, имбирь, порошок — 0,3 чайной ложки

**13.**

Хна — 1 чайная ложка, коньяк — 1 чайная ложка, мед — 1 чайная ложка, масло растительное — 1 чайная ложка, имбирь, порошок — 0,5 чайной ложки, желток куриный — 1 шт.

Маску держать до 40 минут, затем смыть мягким шампунем.

**14**. Разогрейте простоквашу до 32 °С, добавьте на кончике ножа порошок имбиря. Нанесите маску на кожу головы, слегка ее

массируя. Держите полчаса, после снятия полиэтилена и полотенца помассируйте голову еще в течение нескольких минут, затем смывайте.

**15.**

Алоэ, сок — 100 мл, имбирь, сок — 30 мл, масло чайного дерева — 15 мл, масло розмарина — 10 мл, масло кедра — 10 мл

Все вылейте в пузырек и несколько раз как следует встряхните его, чтобы компоненты смешались.

**16**. Взбейте в крепкую пену 2 куриных белка и осторожно всыпьте в нее порошок имбиря на кончике ножа. К этому составу можно добавить несколько истолченных в порошок цветков ромашки аптечной. Держите маску на волосах до полного высыхания белков, затем смойте серным мылом, а если его нет, то мягким шампунем.

**17.**

Масло касторовое — 2 столовые ложки, уксус столовый — 1 чайная ложка, глицерин — 1 чайная ложка, имбирь, эфирное масло — 1 чайная ложка, яйцо куриное — 1 шт.

**18**. Арника содержит много полезных веществ — органических кислот, белков, минеральных солей и т. д. Это позволяет успешно использовать растение для роста и укрепления волос.

Яичный желток — 2 шт., масло репейное — 2 столовые ложки, настойка арники — 3 столовые ложки, имбирь, порошок — 0,5 чайной ложки

Следите, чтобы полотенца, которыми окутываете голову, всегда были теплыми.

***Маски против выпадения волос***

**1.**

Эфирное масло апельсина — 2 капли, эфирное масло имбиря — 2 капли, эфирное масло ромашки — 4 капли

Смешайте все три вида эфирных масел, влейте немного теплого оливкового масла. Нанесите состав на волосы около корней, подержите около часа, затем можно смывать.

**2.**

Имбирный сок — 2 столовые ложки, масло жожоба — 4 столовые ложки

Ингредиенты перемешайте и нанесите на корни волос как маску.

**3.**

Кефир — 6 столовых ложек, имбирь молотый — 1 столовая ложка, мед майский (жидкой консистенции) — 1 чайная ложка, сок лайма — 1 чайная ложка

Все компоненты маски перемешайте, аккуратно распределите около корней. Голову следует укутать теплым полотенцем, подержать состав около 30 минут и потом смыть.

**4.**

Лопух, корень измельченный — 15 г, соль столовая — 1 столовая ложка, имбирь, измельченный корень — 0,5 чайной ложки

Заварите смесь в стакане кипятка, нанесите по проборам на предварительно промытые мягким шампунем волосы. Подержите под пленкой не более получаса, смойте теплой водой без шампуня. Процедуру повторяйте через день в течение месяца-двух.

**5.**

Масло оливковое — 1 столовая ложка, соль крупная — 1 чайная ложка, перец черный молотый — на кончике ножа, масло имбиря — 10 капель

Вотрите смесь в корни волос, наденьте сверху шапочку для душа и выдержите 30 минут. Промойте волосы обычным шампунем.

**6.** Маска Г. П. Малахова. Известный народный целитель предложил собственную маску от выпадения волос.

Сок алоэ свежий — 1 столовая ложка, масло репейное — 1 столовая ложка, мед — 1 столовая ложка, яйцо куриное — 1 шт., коньяк — 1 чайная ложка, имбирь, мелкотертый корень — 1 чайная ложка

Смесь тщательно вотрите в прикорневую часть головы, наденьте плотную шапочку, а затем смойте теплой водой. Такую

маску нужно делать раз в неделю, а в случае сильной алопеции можно и через день-два.

***Маска для избавления от перхоти***

Имбирь, молотый корень — 2 столовые ложки, репейное масло — 1 столовая ложка, оливковое масло — 1 столовая ложка, свежий лимонный сок — 3–5 капель

Все компоненты необходимо смешать, полученную сметанообразную массу нанести на волосы, потом на голову надеть целлофановый пакет и, обмотав полотенцем, выдержать имбирную маску около 50 минут, затем смыть теплой водой и высушить волосы.

***Испанская маска для волос***

Желтки перепелиных яиц — 5 шт., кленовый сироп (можно заменить медом) — 2 чайные ложки, имбирь, свежий сок — 1 столовая ложка, кофейная гуща — 1 столовая ложка

Все компоненты перемешивают, наносят на волосы, включая корни, выдерживают 30 минут, смывают небольшим количеством шампуня, подсушивают волосы полотенцем.

***Маска для смягчения сухой кожи головы***

Желток куриного яйца — 1 шт., масло репейное — 1 чайная ложка, масло имбиря — 0,5 чайной ложки, готовые масляные растворы витаминов — 0,5 чайной ложки, мед натуральный — 2 столовые ложки, сливки высокой жирности — 3 столовые ложки, яблоко тертое — 1 шт., имбирь, порошок — 0,5 чайной ложки, лимон, сок — 10–15 капель

Растопите на водяной бане мед и добавьте в него все прочие компоненты. Вотрите их в кончики волос, наденьте полиэтиленовую шапочку и укутайте голову полотенцем, которое желательно предварительно подогреть. Держите маску полчаса, а затем промойте волосы с шампунем.

***Маска для понижения секреции сальных желез при избыточной жирности волос***

**1.**

Болгарский перец — 1 шт., кефир — 2 столовые ложки, глина — 1 столовая ложка, имбирь, порошок — 0,5 чайной ложки, мята, листья измельченные — 3 столовые ложки, рябина, ягоды измельченные — 2 столовые ложки

Держать маску нужно 10–15 минут.

**2.**

Яблоко — 1 шт., яблочный уксус — 2 столовые ложки, сок лимона — 2 столовые ложки, имбирь, порошок — щепоть

Маска держится полчаса.

**3.**

Имбирь молотый — 2 столовые ложки, кунжутное масло — 1 столовая ложка

Ингредиенты смешать и нанести у корней волос, оставить на голове примерно на полчаса, затем смыть как обычно.

***Маски для сухих волос***

**1.**

Мед натуральный (жидкий) — 2 столовые ложки, желток яйца (свежего) — 1 шт., имбирный корень молотый — 2 столовые ложки

Яичный желток слегка взбить, прибавить к имбирному корню и меду, тщательно перемешать. Маску необходимо наносить на всю область головы, покрывая волосы до самых кончиков, поскольку они нуждаются в дополнительном питании. Надеть на голову полиэтиленовый пакет, а сверху обмотать полотенцем для усиления теплового эффекта и впитывания компонентов маски волосяными луковицами и ослабленными клетками волос. Затем смыть маску и подсушить волосы с помощью полотенца.

**2.**

Майонез — 1 столовая ложка, мед — 1 чайная ложка, чеснок измельченный — 2 зубчика, имбирь, порошок — 0,5 столовой ложки

Если у вас слишком чувствительная кожа головы, вам такая маска не подходит.

**3.**

Масло облепиховое — 1 часть, масло имбиря — 1 часть

Смойте маску шампунем для сухих волос. Курс — дважды в неделю, всего 10 раз. Затем можно сделать перерыв на месяц и лечение повторить.

***Маска для смешанного типа волос — жирные корни и сухие кончики***

Имбирь молотый — 1 столовая ложка, свежий лимонный сок — 1 столовая ложка, желток яйца (свежего) — 1 шт., натуральный пчелиный мед (жидкий) — 1 столовая ложка

Все составляющие хорошо перемешать за исключением меда, его пока добавлять не нужно. Взять две части полученной маски и нанести на корни волос, а оставшуюся треть смешать с медом и нанести на среднюю часть и кончики волос. Выдержать состав около получаса, затем смыть обычным способом.

***Маска от жирной себореи***

Вырежьте из айвы сердцевину вместе с семенами так, чтобы получилось большое округлое углубление. Залейте сердцевину стаканом воды и доведите до кипения на медленном огне. В получившийся отвар добавьте имбирь на кончике ножа. Такая маска избавит от жирной себореи и подсушит волосы.

***Маски для шатенок и брюнеток***

Им подойдет маска из свежих плодов вишни. Выжмите из нее сок и добавьте немножко сухого имбиря и свежий куриный желток.

***Маски с желатином***

Такие маски покрывают волосы тонкой питательной пленкой, которая снабжает их протеином и способствует восстановлению. Кроме того, их легко уложить в красивую, пышную прическу.

Желатин в порошке — маленький пакетик, куриный желток — 1 шт., имбирь, порошок — 1 чайная ложка, шампунь нейтральный — 1 столовая ложка

Желатин разбавьте небольшим количеством воды и оставьте для разбухания. После этого добавьте остальные компоненты и нанесите на волосы как маску. Можно обойтись и без желтка — взять один лишь желатин, порошок имбиря и воду. Смесь наносится на 15 минут.

***Маска для сухих волос***

**1.**

Майонез — 1 столовая ложка, мед — 1 чайная ложка, чеснок измельченный — 2 зубчика, имбирь, порошок — 0,5 столовой ложки

Если у вас слишком чувствительная кожа головы, вам такая маска не подходит.

**2.**

Масло облепиховое — 1 часть, масло имбиря — 1 часть

Смойте маску шампунем для сухих волос. Курс — дважды в неделю, всего 10 раз. Затем можно сделать перерыв на месяц и лечение повторить.

***Увлажняющие маски для кудрявых и непослушных волос***

**1.**

Масло касторовое — 2 столовые ложки, масло оливковое — 2 столовые ложки, витамин Е (купить в аптеке) — 1 капсула, витамин А (купить в аптеке) — 5 капсул, эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка

**2.**

Масло оливковое — 1 столовая ложка, масло касторовое — 1 столовая ложка, сметана жирная — 1 столовая ложка, яйцо -1 шт., эфирное масло имбиря — 1 чайная ложка

***Маски для укрепления волос***

**1**. Лук хорошо укрепляет волосы, поэтому его целесообразно использовать вместе с имбирем. Правда, запах после такой маски может быть, мягко говоря, не совсем приятным, поэтому ее желательно делать на ночь, чтобы он выветрился, к тому же не жалейте воды при полоскании. Вместо лука можно взять луковую настойку на коньяке.

Лук — 4 части, мед — 1 часть, имбирь, порошок — 1/3 чайной ложки

Состав можно немного видоизменить: добавить чайную ложку оливкового масла или чайную ложку шампуня. Последующие действия такие же, как и для всех масок для волос.

**2.** Регенерации клеток способствует и такой

распространенный овощ, как помидор. В кашицу из него добавьте порошок имбиря на кончике ножа. При желании в маску можно добавить несколько капель сока лимона.

**3.**

Масло касторовое — 2 чайные ложки, лимон с кожурой измельченный — 1 шт., желток яичный — 1 шт.

Если волосы стали сильно выпадать, добавьте в состав немного репейного масла.

**4.**

Яйцо куриное свежее — 1 шт., йогурт натуральный, не очень жидкий — 1 стакан, имбирь, порошок — 0,5 чайной ложки

Взбейте яйцо с йогуртом и перемешайте массу вместе с порошком. Держите на волосах час, потом смойте мягким шампунем.

**5.**

Имбирь молотый — 25 г, перец красный, настойка — 1 чайная ложка, эфирное масло розмарина — 10 капель

Такую маску следует держать на волосах 30 минут.

***Маски на всю ночь***

**1**. Не каждая маска подходит для применения ее на всю ночь, но это именно та, которую можно держать на волосах с вечера и до утра, разумеется, плотно укутав голову полиэтиленом и полотенцем. Сделать ей совсем несложно. Понадобятся:

кунжутное масло — 1 столовая ложка, имбирь, порошок — 1 столовая ложка

Утром промойте волосы теплой водой.

**2**. Два яичных желтка смешайте с 2 столовыми ложками меда и порошком имбиря на кончике ножа.

**3**. Свежие листья мяты, одуванчика и рябины измельчите и залейте кипятком. Настаивайте 2 часа и добавьте порошок имбиря на кончике ножа.

**4**. Грушу очистите и удалите сердцевину. Натрите на терке и к кашице добавьте 1 столовую ложку оливкового масла, чайную ложку имбирного масла и сырое яйцо.

**5**. Эта ночная маска предназначена специально для поврежденных волос, например после завивки или неудачной

окраски. Клубень картофеля натрите на терке и добавьте щепотку порошка имбиря, яйцо и чайную ложку меда.

**6**. Возьмите по 2 столовые ложки яблочного и морковного сока, добавьте в купаж 2 столовые ложки алоэ и чайную ложку порошка имбиря. Если смесь получится слишком жидкой, для закрепления можно добавить 1 чайную ложку овсяной муки или хлопьев.

***Лосьон для волос***

Имбирь, порошок — 80 г, масло косточек винограда — 250 г, водка — 20 мл

Имбирь и масло нужно залить спиртом и настаивать 5 дней. Профильтровать и втирать в кожу головы по 2 столовых ложки дважды в день.

***Лосьон для волос с добавлением спирта***

Имбирь, порошок — 5 столовых ложек, масло виноградных косточек — 0,4 стакана, спирт 40 %-ный — 1,5 столовой ложки

Добавить в спирт молотый имбирь, затем теплое масло виноградных косточек. Полученную смесь нужно настаивать в темном месте в течение 5 суток, затем процедить через мелкое сито или марлю, сложенную в несколько раз. Полученным лосьоном натирать кожу головы 2 раза в сутки, хранить в темном и прохладном месте. Очень эффективен имбирный лосьон при повышенной жирности волос, он стимулирует рост волос, улучшает обменные процессы в волосяных луковицах и кожном покрове головы, избавляет от перхоти.

***Для мытья головы***

1. При мытье головы в свой любимый шампунь добавьте несколько капель масла имбиря и взболтайте флакон. Нанесите смесь на влажные волосы и промассируйте в течение нескольких минут. Затем тщательно промойте голову теплой водой. А чистая вода с таким же количеством имбирного масла пригодится для ополаскивания: волосы станут блестеть, как шелк.

2. Считается, что каждое эфирное масло способно справиться с одной, атоис несколькими проблемами. Таким образом, смесь масел, применяемая для мытья волос, поможет во многих случаях. Ее также нужно тщательно втереть в кожу, а затем смыть теплой водой. Для волос средней длины нужно взять:

эфирное масло апельсина — 3 капли, эфирное масло эвкалипта — 3 капли, эфирное масло кедра — 4 капли, эфирное масло чабреца — 3 капли, эфирное масло апельсина — 3 капли, эфирное масло имбиря — 3 капли, эфирное масло сосны — 3 капли

3. Фитошампунь. Предлагаем оригинальный рецепт из простых, легкодоступных компонентов. Он не пенится, а благодаря сухой горчице и порошку имбиря, входящим в его состав, получается отличный очищающий эффект. Все составляющие такого моющего средства взаимно дополняют друг друга, питая волосы и придавая им здоровый блеск. После него вам не потребуется бальзам, поскольку волосы будут прекрасно выглядеть и без него, к тому же чистота их сохранится на более долгое время, нежели при обычном мытье. А укладка волос в желаемую прическу станет выполняться легко и просто. Для фитошампуня понадобятся:

мука ржаная — 5 столовых ложек, горчица сухая — 1 столовая ложка, имбирь, порошок -1 чайная ложка

Смесь трав (хмель, клевер, крапива, корень солодки, шалфей, шпинат, донник, люцерна, соя, лопух — березовые почки) — хотя бы 3–4 перемолотых травы из этого списка — 5 столовых ложек.

В шампунь должны попасть только самые мелкие частицы трав, так что лучше просеять их через сито. Но и более крупные частички листьев и стеблей не выбрасывайте: их можно использовать как компонент для скраба. В конечном итоге полученная масса должна быть мягкой и нежной, как мука. Слегка смочите смесь водой и осторожно или даже более интенсивно массируйте составом прикорневые участки волос. Бывает достаточно и пяти минут, но процедура, длящаяся большее количество времени, если вы вооружитесь терпением, принесет еще больше пользы.

После нее промойте волосы, а в конце ополосните их теплым раствором яблочного уксуса — 1 столовая ложка на 1 л воды или же лимонным соком в такой же пропорции.

***Отвар для полоскания волос после мытья***

Равные доли листьев березы, травы крапивы и мать-и-мачехи, шишек хмеля, цветков календулы измельчите и заварите из расчета одна горсть смеси на 1 л кипятка. Всыпьте в настой щепотку имбирного порошка. Используйте для полоскания волос после мытья.

# Глава 4.
# КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Первоначально корневище имбиря применялось лишь в медицинских целях: использовали его для борьбы со старением и считали, что оно повышает половое влечение. Самая распространенная медицинская школа того времени в Салерно активно советовала обязательно употреблять имбирь для прилива сил и омоложения организма. В то же время имбирь был превосходной пряностью, особенно популярной во времена Средневековья.

Медики в XIX веке разработали леденцы, выполненные на основе имбиря. До нашего времени сохранилось и традиционное японское кушанье, которое подавалось в День Мужественности. В этом блюде основным ингредиентом являлся именно имбирь. Традиционное китайское блюдо из креветок, которые маринуются в луке-татарке, уксусе и имбире, — это идеальный рецепт, как полагают китайцы, от женской фригидности и бесплодия.

Кулинарные вкусы и традиции людей со временем, конечно, изменились, и имбирь употребляется уже не столь часто. Однако и в наши дни растение продолжает цениться за его удивительный пикантный вкус. Его применяют в производстве горьких и желудочных ликеров, таких как бенедиктин, пуншей и фруктовых соков, а в Великобритании — популярного имбирного пива.

Имбирь добавляется в тесто для печенья, в различные виды сладостей, в пудинги, компоты из груш, консервированную тыкву, в огурцы и прочие овощи. Корешок способен придавать тонкий привкус супам, в особенности бульону из птицы, мясным и фруктовым супам, супу из фасоли, дичи, соусам, всем вариантам рисовых блюд. С солью он употребляется с целью сдабривания изделий из мяса, сыра, вареной курицы, рыбы, овощей и жареного мяса. Превосходный вкус имбирь способен придавать и жареной свинине, и грибам, и печеной утке.

Популярен, кроме того, экстракт из имбиря — особая спиртовая вытяжка, которая содержит летучие эфирные ароматические масла и смолистые острые вещества. Широко используется в китайской кухне молотое корневище имбиря, засахаренное корневище, а также имбирный уксус. Имбирь способен устранять повышенную утомляемость, апатию, вялость, усиливать коммуникабельность и обаяние. Он возрождает физические и душевные силы, помогает восстановиться после

операций и болезней.

Применение корня в пищу способствует лучшей ее усвояемости, что создает ощущение комфорта. Помимо этого, он активизирует обмен веществ и препятствует желудочно-кишечным заболеваниям.

# Напитки

Среди имбирных напитков самый популярный — *имбирный эль*. Он является прекрасным тонизирующим, общеукрепляющим, антисептическим и противовоспалительным средством, поэтому его употребление помогает сохранить здоровье. Он смягчает боль в горле, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Этот напиток чем-то схож с пивом, однако в нем содержится минимальное количество алкоголя, практически равное содержанию спирта в кефире. Поэтому имбирный эль никак нельзя назвать алкогольным напитком, и его можно пить даже детям.

Эль можно приготовить в двух вариантах — золотистый имбирный эль и сухой имбирный эль. Первый вариант пришел к нам из глубины веков — он имеет более темный цвет и более сильный аромат. В Восточной Европе этот имбирный эль был очень популярен в течение многих столетий, а затем появился в США. В период сухого закона напиток радовал душу американцев, любящих слабоалкогольные напитки. Однако он имел специфический аромат, который не всем пришелся по вкусу, поэтому и родился сухой имбирный эль, который по популярности вскоре превзошел традиционный золотистый. Сейчас золотистый имбирный эль еще встречается, но не имеет широкого круга поклонников — его привечают лишь любители.

Если вам по каким-либо причинам противопоказан алкоголь, имбирный эль может заменить новогоднее шампанское или просто помочь разделить компанию друзей, которые могут и не догадаться, что в вашем напитке практически нет градусов.

Существует несколько рецептов этого вкусного и полезного напитка.

***Имбирный эль***

1.

> Сахар — 1 стакан, лимон — 1 штука, имбирь свежий тертый — 2 столовые ложки, дрожжи сухие — 1 чайная ложка

Также для приготовления понадобится холодная питьевая вода хорошего качества, например минеральная без газа, двухлитровая бутылка и воронка. Налейте в бутылку около литра воды, всыпьте через воронку сахар, дрожжи. Потом добавьте

лимонный сок и тертый имбирный корень. Закройте бутылку крышкой и встряхните содержимое, чтобы все ингредиенты хорошенько перемешались и растворились в воде. Долейте остальную воду, однако до горлышка должно оставаться не менее 3 см пустого пространства, чтобы процесс приготовления шел правильно.

Поставьте на пару дней бутылку в теплое место для брожения (созревания) эля.

После этого необходимо поставить имбирный эль в холодильник для остановки брожения. На завершающем этапе приготовления достаньте бутыль с элем из холодильника, процедите через 4 слоя марли или через ситечко с густой сеточкой и пейте на здоровье!

2. Быстрый способ приготовления имбирного эля.

> Имбирь, свежий корень, нарезанный тонкими ломтиками -1 стакан, сахар — 1 стакан, вода — 2 чашки, газированная вода, сок лимона или лайма — от 2 столовых ложек и более (по вкусу)

Все компоненты поместите в кастрюлю, залейте водой, чтобы она слегка покрывала имбирь, перемешайте и варите на медленном огне, чтобы имбирь размягчился, а сахар растворился полностью. Затем полученный отвар необходимо остудить и процедить.

Когда сироп остынет, добавьте к нему газированной воды, исходя из расчета: на 200 мл газировки требуется около 60 мл имбирного сиропа. Можно добавить в напиток лед и украсить его свежей мятой.

3. Имбирный эль с оригинальным вкусом.

> Имбирь, свежий корешок — 5 см длиной, вода родниковая или минеральная — 2 л, черный перец горошком — 8 горошин, сахар — 2, 3 стакана, лимоны, сок — 6 шт.

Корень имбиря измельчите в пасту, смешайте с 2 стаканами воды и добавьте горошины перца. Доведите до кипения и прокипятите на медленном огне примерно 5 минут. Процедите, удалите осадок и долейте полулитром воды. Прокипятите еще немного и снова процедите. А теперь добавьте сахар и размешайте жидкость, чтобы он растворился. Теперь настало время добавить сок лимонов. Останется примерно 4 стакана напитка, перед подачей которого нужно долить еще 4 стакана воды. Конечно, это не эль в прямом смысле этого слова, но если

вода будет с большим содержанием газа, он внешне вполне может напоминать шампанское. Желательно подавать его со льдом.

Не стоит путать имбирный эль с таким напитком, как имбирное пиво. Оно бывает как безалкогольным, так и с содержанием алкоголя. Поэтому если вы покупаете в магазине имбирное пиво, то обязательно изучите этикетку. Чтобы быть уверенным в качестве продуктов, используемых для приготовления напитка, можно его сделать самостоятельно.

***Имбирное пиво с алкоголем***

Сахар — 2 стакана, имбирь, толченый корешок — 25 г, вино — 15 мл, вода — 4,5 л, дрожжи — 15 г

Воду нужно вскипятить и слегка остудить до теплого состояния, добавить в нее все ингредиенты, тщательно перемешать и оставить бродить. Когда пиво перебродит, его нужно будет разлить по бутылкам, предварительно процедив напиток. Теперь имбирное пиво уже готово к употреблению, и его нужно хранить в холодильнике.

***Безалкогольное имбирное пиво***

Корень имбиря — 200 г, мята — 2 щепотки, лимон — 3 шт., вода газированная — 1 л, сахар (желательно коричневый) — 4 столовые ложки

Очистите имбирный корень и натрите его на крупной терке. Затем выдавите сок из 3 лимонов и добавьте к натертому имбирю. Далее добавьте коричневый сахар, пару щепоток мяты, влейте газированную воду, можно добавить кубики льда. Все перемешайте и добавьте для пикантности крупно нарезанную кожуру 1 лимона. Теперь безалкогольное пиво готово. Пиво на основе имбиря прекрасно стимулирует пищеварительную систему, обладает бодрящим действием, а также содержит массу необходимых веществ.

Если вы хотите порадовать гостей необычным и полезным для организма напитком, можно приготовить глинтвейн с имбирем. Он прекрасно согреет в холодный зимний вечер, а также поможет настроить организм на повышение иммунной защиты в холодное время года. Имбирь придает особый, неповторимо-пикантный вкус горячим алкогольным коктейлям. В переводе с немецкого «глинтвейн» означает «напиток на основе вина». Существует немало рецептов приготовления глинтвейна — с добавлением меда, коньяка и даже листьев каркаде. Но какой

бы вариант вы ни выбрали, глинтвейн с имбирным корнем приведет в восторг гостей, заглянувших в ваш дом в холодный зимний день. И даже если кто из них пришел чихая и кашляя, бокал-другой глинтвейна снимет все признаки простуды.

***Глинтвейн***

**1.**

Вино красное полусладкое — 750 мл, вода — 1 стакан, сахар — 4 столовые ложки, корица молотая — 1 чайная ложка, имбирь тертый — 1 чайная ложка, гвоздика — 5–6 соцветий, апельсин — 1 шт., яблоко — 1 шт.

Имбирь очистите от кожуры и натрите на терке. Сахар смешайте с водой, влейте вино, перемешайте. Добавьте гвоздику, корицу, тертый имбирь и снова перемешайте. Теперь нарежьте средними кубиками апельсин и яблоко вместе с кожурой и положите в полученную жидкость. Поставьте на огонь и доведите до кипения, но не варите, иначе глинтвейн не получится. Дайте готовому имбирному глинтвейну настояться примерно четверть часа и разливайте в бокалы. Напиток следует употреблять в горячем виде.

**2.**

Портвейн — 0,5 стакана, ликер апельсиновый — 0,4 стакана, лимон — третья часть, имбирь, порошок — на кончике ножа, мускатный орех, порошок — на кончике ножа

Портвейн доведите до кипения, но не кипятите. Затем в горячее вино добавьте остальные компоненты, кроме мускатного ореха, и настаивайте примерно 15 минут. Перед подачей глинтвейн присыпьте порошком мускатного ореха.

**3.**

Вино сухое красное — 2 стакана, сахар — 2 столовые ложки, лимон — 1 шт., имбирь, свежий тертый корень — 2 см, бадьян — 1 звездочка, перец черный горошком — 3 горошины

Ошпарьте лимон кипятком и снимите кожуру с цедрой. Влейте в кастрюлю вино и доведите до кипения. Затем добавьте прочие компоненты и снова подогрейте, доведя до кипения. Снимите с огня и немного охладите.

**4.**

Вино сухое красное — 6 стаканов, коньяк — 0,4 стакана, сахар — 0,3 стакана, гвоздика и корица — по вкусу, лимон, сок — 0,5 стакана, лимон, цедра — 1 чайная ложка, имбирь, порошок — маленькая щепоть

Все перемешайте и процедите через сито. Подавайте, как и любой глинтвейн, горячим.

**5.**

Яйцо куриное — 1 желток, сахар — 0,5 чайной ложки, мед — 1 чайная ложка, ликер по вкусу — 0,5 стакана, имбирь молотый — 1 чайная ложка, корица молотая — 1 щепоть

Все смешайте, подогрейте и вылейте в бокал.

**6.**

Кагор — 6 стаканов, ликер по вкусу — 1 стакан, лимон — 2 шт., имбирь молотый — 1 чайная ложка, корица, гвоздика — по вкусу и желанию

Способ приготовления и подачи — традиционный.

**7.**

Вода минеральная без газа — 1 стакан, корица — 1 палочка, гвоздика — 6 шт., перец ямайский — 6 горошин, вино красное в смеси с портвейном — всего 4 стакана, сахар — 1 столовая ложка, лимон — 0,5 шт., имбирь, порошок — на кончике ножа

В одну кастрюлю поместите воду, пряности и настаивайте около получаса. В другую кастрюлю вылейте смесь вин и добавьте ароматизированную пряностями воду из первой емкости. Подавайте в горячем виде; можно украсить пряностями.

**8.**

Вино красное крепкое — 1 л, тростниковый сахар — 100 г, кориандр, толченые семена -2 г, перец молотый — 1 г, корица молотая — на кончике ножа, ванилин — на кончике ножа, имбирь, порошок — на кончике ножа, лавровый лист — 1 шт.

В кастрюлю влейте вино, всыпьте сахар, добавьте пряности. Тщательно перемешайте, чтобы сахар растаял. Накройте крышкой

и оставьте на 10–12 часов. Затем поставьте на слабый огонь, доведите до кипения. Когда треть напитка выкипит, снимите с огня и подавайте к столу в горячем виде.

**9.**

Вино сухое красное — 750 г, варенье малиновое — 0,5 стакана, корица — на кончике ножа, гвоздика — на кончике ножа, имбирь, измельченный корень — 1 чайная ложка

Все, кроме варенья, поставьте на слабый огонь и доведите до 80 °С. Затем добавьте варенье и все перемешайте. Малина в совокупности с имбирем и специями способны избавить человека от любой простуды.

**10**. Этот и следующий глинтвейны не содержат алкоголя, но от этого их целебные качества ничуть не уменьшаются.

Виноградный сок — 4 стакана, сливовый или клюквенный сок — 1 стакан, кардамон молотый — 0,3 чайной ложки, бадьян — 2 звездочки, имбирь молотый — 1 столовая ложка, мускатный орех — на кончике ножа, корица — 0,3 чайной ложки, лимон — 0,5 шт.

Прогрейте сок и бросьте в него приправы и порезанный на дольки лимон. Настаивайте 15–20 минут.

**11.**

Яблочный сок — 3 стакана, вода — 0,5 стакана, яблоко свежее — 0,5 шт., лимон, тертая цедра — 2 столовые ложки, изюм — 2 столовые ложки, корица в палочках — 1 чайная ложка, гвоздика, порошок — 0,5 чайной ложки, перец душистый горошком — 5 горошин, имбирь молотый — 1 чайная ложка, кардамон — на кончике ножа, сахар — по вкусу и желанию

Воду с соком поставьте на маленький огонь и поочередно добавляйте цедру, нарезанное на мелкие кусочки яблоко, изюм и пряности. Подождите, пока он нагреется, но, как всегда в подобных рецептах, до кипения не доводите. Накройте крышкой и через несколько минут глинтвейн готов.

**12.**

Чай крепкий черный — 0,5 л, сок вишневый — около стакана, сок яблочный — около стакана, сахар — 2 столовые ложки, гвоздика — 2 бутона, корица — 1

палочка, имбирь, порошок — 1 чайная ложка

Способ приготовления — традиционный.

**13.**

Каркаде — 1 горсть, имбирь, измельченный корень — 1 чайная ложка, гвоздика — 4 бутона, мед — 2 столовые ложки, корица — 1 палочка

Каркаде, имбирь и гвоздику залейте кипятком и настаивайте около получаса. Затем добавьте мед.

***Пунш***

Если вам не по вкусу или уже надоел глинтвейн, приготовьте имбирный пунш. Пунш — традиционный индийский напиток из рома с фруктовым соком и кусочками фруктов, чаще всего это вишня или ее настойка.

**1.**

Ром — 1 стакан, настойка вишневая — 1 стакан, вода — 2 стакана, сахар — 4 столовые ложки, имбирь, тертый корень — 1 чайная ложка, лимоны — 2 шт., мускатный орех тертый

— на кончике ножа

Разведите сахар в горячей воде, добавьте ром, настойку, сок лимонов и тертый корень имбиря. На медленном огне подогрейте смесь до 80 градусов, но не доводите до кипения. Готовый пунш разлейте по чашкам и посыпьте мускатным орехом.

**2.**

Чай черный — 8 пакетиков, вода — 1 л, сок клюквы — 0,5 л, сидр яблочный — 0,5 л, сахар коричневый — 100 г, корица немолотая — 1 палочка, имбирь измельченный — 0,5 чайной ложки, гвоздика немолотая — 4 шт., апельсин — несколько долек

Заварите чай из пакетиков — он должен быть довольно крепким, затем добавьте остальные компоненты. Разлитый по бокалам пунш украсьте апельсиновыми дольками.

**3.**

Имбирь, тертый корень — 1 столовая ложка, персик консервированный, без кожицы — 1 шт., молоко кокосовое — 1 стакан, ликер любой, на ваш вкус — 0,4 стакана, ром — 0,5 стакана

Все перемешайте и при желании немного остудите.

**4.**

Сок апельсиновый — 1,5 стакана, сок ананасовый — 1,5 стакана, имбирь мелкотертый — 1 чайная ложка, водка — 1 стакан, имбирный эль или газированная вода — 2 стакана, апельсины — несколько ломтиков для украшения

Все смешайте и охладите в холодильнике в течение часа.

Арбуз, мякоть — 250 г, дыня сладкая — 250 г, базилик, измельченные листья — 2 столовые ложки, эль имбирный — по вкусу, вино белое — 6 стаканов

Арбуз и дыню измельчите и перемешайте. Добавьте белое вино и поставьте в холодное место на 40–50 минут. Затем добавьте базилик и лед, в каждый бокал налейте по вкусу имбирного эля.

**5.**

Вода — 1 стакан, имбирь, корень среднего размера — 1 шт., сахар — 4 столовые ложки, гвоздика — 2 бутона, вино красное -0,5 л, лимон, сок — 1 шт., чай черный, крепкий — 0,5 л, ром темный — 1 стакан

Корень имбиря очистите и нарежьте кружками средней толщины. Томите его в воде на слабом огне, добавив сахар и гвоздику, до тех пор, пока не получится сироп. Процедите и добавьте остальные компоненты.

Если вы умеете готовить такие имбирные напитки, вам будет не страшна никакая зима и простудные заболевания. Напитки с имбирем согревают, улучшают кровообращение и повышают обмен веществ. Ну а если на улице стоит изнуряющая жара и хочется чего-то прохладного и тонизирующего, приготовьте имбирный лимонад. Учитывая, сколько в корне полезных веществ, вы не только утолите жажду, но и оздоровитесь. Употребляйте имбирный лимонад в качестве общеукрепляющего витаминного напитка, который, помимо всего прочего, способствует похудению, поэтому особенно полезен полным людям. Есть несколько вариантов имбирного лимонада, попробуйте и выберите, какой вам больше по вкусу.

***Имбирный лимонад***

**1.**

Лимон — 3 шт., имбирь, свежий корень — 3 столовые ложки, вода минеральная — 3 л, мед — 4 столовые ложки

Из лимона выжмите сок, затем очищенный имбирный корень натрите на мелкой терке. Лимонный сок с тертым имбирным корнем смешайте, добавив 4 столовые ложки меда. Теперь следует влить 2 стакана воды, перемешать компоненты, поставить смесь на огонь, дать закипеть и проварить около 20 минут при небольшой температуре. Полученный отвар следует процедить, а когда остынет, поставить в холодильник для охлаждения на полчаса. Достав имбирный отвар из холодильника, по вкусу разбавьте его холодной водой.

Имбирь, корень — 6–7 см, лимон — 2 шт., мед — 3–4 столовые ложки, куркума — 1 чайная ложка, вода холодная, кипяченая или минеральная — 3 л

Очищенный и натертый корень вместе с соком лимона смешайте и добавьте 2 стакана воды. Поставьте на огонь и кипятите в течение 5 минут. Добавьте куркуму, а когда остынет — мед и сок второго лимона. Процедите и влейте остальную воду, охладите.

**2.** Горячей водой залейте цедру одного лимона и столовую ложку измельченного корня имбиря. Когда остынет, добавьте лимонный сок, сахар или сироп и пару веточек мяты. Поставьте в холодильник на ночь.

В холодное молоко добавьте немного ванильного сиропа и порошка имбиря. При желании можно присовокупить к смеси черный растворимый кофе.

Взбейте в блендере охлажденную клубнику, добавьте сок лайма, апельсиновый фреш и имбирный сироп.

Наши предки-славяне очень почитали *сбитень*. В стародавние времена на рынках зазывалы выкрикивали: «Не пей бражки кружку, возьми сбитня на полушку!» Этот напиток славился своим пряным вкусом, а в основе его традиционно был мед. Имбирь конечно же придавал терпкость и исцелял различные недуги. Сейчас традиция приготовления сбитня у нас в стране возрождается, но, прямо скажем, не слишком активно. Лишь в крупных городах можно встретить этот напиток, изготовленный по старорусскому рецепту.

***Сбитни***

**1.** Сбитень суздальский:

мед — 3 столовые ложки, сахар — 4 столовые ложки, гвоздика молотая — 1 чайная ложка, корица, порошок — 1 чайная ложка, имбирь, тертый корень — 1 чайная ложка, кардамон измельченный — 0,5 чайной ложки, лавровый лист — 2 листика, вода — 4 стакана, сахар жженый

Вскипятите воду, добавьте мед и пряности, прокипятите все около 10 минут. Процедите и для цвета добавьте жженый сахар.

**2.**

Гвоздика молотая — на кончике ножа, корица молотая — на кончике ножа, мускатный орех — на кончике ножа, мята свежая — 3 листика, имбирь тертый — 1 чайная ложка, лимон, сок — 1 столовая ложка, сахар — 3 столовые ложки, мед — 2 столовые ложки, вода — 4 стакана

Воду нагрейте, растворите в ней мед и сахар, добавьте все специи, лимон, мяту. Доведите смесь до кипения и варите 3–5 минут. Процедите готовый сбитень и пейте горячим.

Что такое коктейль, наверное, знают все. Это смесь различных компонентов, которые можно подобрать по своему вкусу и желанию, но можно воспользоваться и готовыми рецептами.

***Безалкогольные коктейли***

**1.**

Йогурт — 1 стакан, банан мягкий — 1 шт., мед — 2 столовые ложки, молоко — 0,3 стакана, имбирь измельченный — 0,5 чайной ложки, кардамон — маленькая шепотка

Измельчите в блендере банан и остальные ингредиенты.

**2.**

Сок яблочный — 0,5 стакана, сок имбирный — 1 чайная ложка, вода — 1 стакан, лайм — 2 дольки, сахар — 1 столовая ложка, чай зеленый с жасмином — 1 чайная ложка, мята свежая — 2 веточки

Все смешайте и перед подачей поставьте ненадолго в холодильник.

**3.** Этот коктейль, как и прочие, в состав которых входит имбирь, весьма полезен при простуде. Он тонизирует, повышает настроение и придает силы.

> Молоко — 2 стакана, вода — 2 стакана, гвоздика — 8-10 соцветий, кардамон молотый — 0,5 столовой ложки, имбирь, измельченный — 3 столовые ложки, мускатный орех — на кончике ножа, чай зеленый, листья — 1 столовая ложка

Подогрейте воду, добавьте в нее кардамон, чай и гвоздику, прокипятите на слабом огне минуту. Добавьте имбирный корень, мускатный орех и снова прокипятите в течение 2 минут. Процедите и пейте небольшими порциями в течение дня.

**4.**

> Ванильное мороженое — 200 г, молоко — 0,5 стакана, имбирь тертый — 1,5 чайной ложки, мята свежая, измельченные листья — 2 столовые ложки, сахар — по вкусу, но примерно 1–2 чайные ложки

В блендере смешайте все, кроме молока. После получасового отстоя состав смешайте с молоком. Остудите и смешайте с мороженым также в блендере. Если увидите твердые частицы, процедите раствор через сито. Можно украсить коктейль мятой.

**5.**

> Финики сушеные — 200 г, имбирь, свежий корень — 3 см, вода — 4 стакана, мед — 0,3 стакана, лимон — 4 дольки, корица — на кончике ножа

Имбирь очистите, нарежьте кружками, залейте кипятком и варите на тихом огне не более получаса. Затем охладите и процедите. Удалите из фиников косточки, залейте кипятком, поместите в имбирный отвар и проварите их 5 минут. После этого удалите финики дырчатой ложкой, а когда отвар слегка охладится, добавьте остальные компоненты.

**6.**

> Кофе молотый или растворимый — 3 столовые ложки, имбирь, корень — 1–2 см, сахар — 1 чайная ложка

Если кофе молотый, сварите его в турке, а пока варится, измельчите корень. Затем сделайте коктейль, то есть все смешайте.

**7.**

Имбирь, измельченный корень — 2 столовые ложки, вода — 1 л, мед — 4 столовые ложки, лимон, сок — 3 столовые ложки, перец черный молотый — на кончике ножа, мята свежая, измельченная — 1,5 столовой ложки

В кипящую воду добавьте имбирь и мед, перемешайте. Процедите, когда остынет, и добавьте перец и лимонный сок. При подаче на стол присыпьте коктейль в бокалах свежей мятой.

**8.**

Дыня сладкая — 1 шт., имбирь, сок из корня 1 см длиной

Из дыни в соковыжималке отожмите сок. Если ее нет, можно измельчить дыню в блендере и отжать сок через сито или марлю. Затем смешайте оба сока и подавайте на стол со льдом. Этот коктейль имеет древние корни: он был любим высшими представителями сановной власти Индии.

**9.**

Ягоды, любые, на ваш вкус, можно несколько видов — 0,5 кг, апельсин, сок — 0,5 стакана, арбуз, мякоть — 0,5 кг, имбирь измельченный — 1 чайная ложка

Ягоды и арбуз измельчите в блендере, чтобы получилось пюре. Добавьте сок и корень имбиря, охладите.

**10.**

Имбирь, измельченный корень — 1 столовая ложка, корица немолотая — 2 шт., гвоздика немолотая — 4 шт., кардамон немолотый — 4 шт., лайм, цедра — 1 шт., апельсин, цедра -1 шт.

Корицу разломайте руками, добавьте гвоздику и кардамон и обжарьте все это на сухой сковороде в течение 2 минут. Обжаренные специи растолките в ступке и смешайте с имбирем. Поместите все в кастрюлю или чайник и залейте кипятком. Накройте крышкой и настаивайте в течение 30 минут. Этот пряный коктейль можно пить как теплым, так и охлажденным.

**11.**

Морковь — 500 г, дайкон (японская редька) — 100 г, фасоль, ростки — 150 г, имбирь измельченный — 0,5 чайной ложки, уксус соевый — 1 столовая ложка, масло

кунжутное — 1 чайная ложка

Все компоненты по отдельности пропустите через соковыжималку. Соки, соус и масло соедините.

Имбирь может использоваться не только в безалкогольных, но и алкогольных коктейлях. Предлагаем несколько рецептов.

***Коктейли с алкоголем***

В странах Карибского бассейна классическим вариантом спиртного напитка считается пиноколада. Каждый владелец бара, как и каждая хозяйка, имеют свой собственный, оригинальный рецепт, однако известен и классический, так сказать, базовый состав пинокалады:

***Пиноклада***

**1.**

Ром — 0,5 стакана, молоко кокоса — 1,2 стакана, имбирь, сок — 3 капли

Все перемешайте и пейте охлажденным.

Вы можете поэкспериментировать, добавляя и другие компоненты на свое усмотрение. Вот еще один рецепт этого восхитительного напитка:

**2.**

Ром белый — 1 стакан, крем кокосовый — 2 столовые ложки, ананас, сок — 4 столовые ложки, сливки — 1 чайная ложка, сахар — 2 столовые ложки, имбирь, сок — 0,5 чайной ложки

Все взболтайте в шейкере до полного растворения сахара. Подавайте с кусочками льда. Бокал можно украсить вишенкой или кусочком другого фрукта.

***Другие алкогольные коктейли с имбирем***

Указаны лишь пропорции и состав, а вы можете по своему желанию ис их учетом приготовить разное количество порций. Впрочем, это относится не только к этим рецептам, ноик любым другим.

**1.**

Текила — 0,3 стакана, лайм, сок — 1 столовая ложка, сахарный сироп — 1 столовая ложка, ананас, сок — 1 столовая ложка, имбирь, сок — 0,5 чайной ложки

**2.**

Ликер «Куантро Диз», но можно и другой — 0,4 стакана, яблочный сок — 2 столовые ложки, лимонный сок — 1 чайная ложка, имбирь, сок — несколько капель

**3**. Этот коктейль — один из любимых напитков японцев:

водка — 0,4 стакана, саке — 1 чайная ложка, имбирь измельченный — 1 чайная ложка, мята свежая, измельченная — 0,5 чайной ложки, сироп сахарный — 0,5 чайной ложки, лайм, сок — 1 столовая ложка

**4.**

Водка — 0,4 стакана, сок лимона — 1 столовая ложка, имбирный сироп — 1 столовая ложка, крем-сода — 0,5 стакана, лед — несколько кубиков

Сироп готовится из мелкорезаного корешка имбиря, воды и сахара. Все компоненты смешайте, а при подаче влейте в бокал крем-соду и положите 2–3 кубика льда. Получится шипучка, немного крепкая, но мягкая, с очень приятным вкусом и тонизирующим действием.

**5.**

Водка — 0,5 стакана, сок ананаса — 2 столовые ложки, молоко кокоса — 2 столовые ложки, сок лимона — 1 чайная ложка, сок имбиря — 0,5 чайной ложки

**6.**

Шампанское — 0,5 стакана, имбирный эль — 2 столовые ложки, малина в виде пюре — 1 столовая ложка, малиновый ликер — 1 столовая ложка

**7.**

Коньяк — 0,3 стакана, чай зеленый, охлажденный — 0,5 стакана, сахарный сироп — 1 столовая ложка, мята — несколько веточек, имбирь измельченный — 1 чайная ложка

Разотрите мяту, сироп и имбирь, добавьте коньяк и чай и еще немного разотрите. Можно украсить бокал веточкой мяты.

**8.** А этот коктейль называется смэш. Он подается обычно в конце или по окончании трапезы. Смэш улучшает пищеварение и способствует хорошей работе желудка и кишечника, именно

поэтому его и нужно принимать после обильных застолий.

Ежевика — несколько ягод, лимон, сок — 1 шт., ликер averna, но можно и другой — 0,4 стакана, водка цитрусовая — 0,4 стакана, пиво имбирное — 0,3 стакана

Если уж мы подошли к алкогольным напиткам, то эту тему следует продолжить. Можно приготовить водку, настойку и прочие напитки с градусом, одним из компонентов которых является наш волшебный корешок.

***Водка и настойки с имбирем***

**1.**

Лимон, сок — 0,6 стакана, лимон — 1 долька, имбирь, корень — 4 см, мед — 1 столовая ложка, виски — 5 столовых ложек

Имбирь нужно очистить и по возможности тонко нарезать. Лимонный сок размешайте с остальными компонентами, в том числе и с имбирем, добавьте виски и украсьте бокал долькой лимона.

**2.** Этот эликсир способен придать сил уставшему организму.

Водка — 2 стакана, сахар, песок — 0,4 стакана

Растения, можно некоторые из них: сельдерей, тмин, перец горошком, чабрец, эстрагон, кардамон, зверобой, порошок имбиря, корица, семя петрушки, семя укропа, розовые лепестки, цвет бузины — каждого по маленькой щепотке.

**3.** Кофе, чай, мятные капли, эссенция барбариса, эссенция сливы, эссенция вишни, перегородки ореха грецкого — по 1 чайной ложке.

Все компоненты прокипятить на малом огне в течение нескольких минут, дать отстояться и охладиться до комнатной температуры. Добавить сахар и водку. Желательно разлить по бутылкам и выдержать несколько дней.

**4.**

Водка сорокаградусная — 4 стакана, имбирь мелкотертый — 2 столовые ложки, мед — 1 столовая ложка, лимон — 2 кружка

Все смешать и выдержать несколько дней. Чем дольше настаивается, тем вкуснее и крепче.

**5.**

Грейпфруты крупные, цедра — 2 шт., лимоны, цедра — 2 шт., имбирь мелкотертый — 1 столовая ложка, водка — 2 стакана

Постарайтесь соскоблить цедру так, чтобы не попал белый слой. Вылейте все в банку, закрыв плотно крышкой. Через неделю цитрусово-имбирная настойка готова, надо только ее процедить.

**6.**

Мята свежая, мелкорезаная — 0,5 стакана, лимон, цедра — 1 шт., имбирь, порошок — на кончике ножа, водка — 1 л

Все залейте водкой и храните в темном месте, периодически встряхивая. После этого профильтруйте и перелейте в бутылки. Такую настойку можно добавлять понемногу и в коктейли.

**7.**

Имбирь, корень мелкотертый — 1 столовая ложка, водка — 3 стакана, сахар — 6 столовых ложек, орехи грецкие — 4 шт., ванилин — на кончике ножа

Настаивать 2 недели, периодически взбалтывая.

**8.**

Имбирь, порошок — 0,5 столовой ложки, водка — 3 стакана, мед — 1 столовая ложка, анис — 5 зерен, гвоздика — 2 палочки, орех мускатный — на кончике ножа, перец черный — 3 горошины, апельсин — сухая кожура

Все смешайте и подержите несколько дней в теплом месте, периодически встряхивая. Перед употреблением процедите и охладите.

**9.**

Водка — 6 л, перец красный сухой — 2 шт., имбирь, порошок — 1 щепотка, кардамон — 1 щепотка

Перец измельчите и смешайте его с остальными двумя компонентами. Залейте водкой и настаивайте в тепле 2 недели, дважды в день перемешивая деревянной ложкой. Эта перцовая настойка имеет лечебное значение, ее можно применять как профилактическое средство от простуды. В старину ею лечились даже от холеры.

**10.**

Водка — 4 стакана, калган, корень — 2 чайные ложки, полынь цитварная, измельченный корень — на кончике ножа, ревень, корень — 0,5 столовой ложки, имбирь, молотый корень — 1 чайная ложка, горечавка измельченная — 0,5 чайной ложки

Все смешайте и настаивайте в темной стеклянной таре или в темном месте в пределах 20 дней, затем процедите. Калгановую водку можно принимать по 50 г, если нет аппетита и чувствуется общая слабость. Кроме того, она обладает противопаразитарными и слабительными свойствами.

**11.**

Водка — 6 стаканов, яблоки резаные — 1 кг, сахар — 0,7 стакана, мед — 2 столовые ложки, имбирь, порошок — на кончике ножа, вода — 6 стаканов

Вначале нужно настоять яблоки на водке в течение 5–6 дней, затем добавить остальные ингредиенты. Настойка получится не очень крепкой и с ароматом яблок и меда. Ее приятно пить, а особенно показана она в целях оздоровления.

**12**. Медово-имбирное вино:

мед — 4 кг, вода — 5 л, имбирь, очищенные и мелкотертые корешки — 4–5 шт., дрожжи — 2 столовые ложки сухих или половина палочки свежих

Тертый имбирь залейте небольшим количеством воды, разведите в ней полстакана меда и вмешайте дрожжи. Спустя день-два добавьте остальные мед и воду. Емкость должна быть заполнена «под завязочку». Примерно через месяц вино станет светлым и прозрачным, однако процесс брожения еще не окончен, поэтому наберитесь терпения и ждите еще хотя бы месяца два. В результате получится сладкое десертное вино — настоящий исцеляющий эликсир приятного янтарного цвета.

# Салаты и закуски

Принято предварять принятие пищи салатами и холодными закусками. Но некоторые, особенно те, кто заботится о снижении веса, любят употреблять салаты в качестве гарнира к мясу и рыбе, заменяя ими картофель и макароны. Если в этот салат добавить имбирь, то и вкус его улучшится, и усвояемость питательных веществ повысится. Таким образом, употребляя салаты и закуски с имбирем, вы можете быть спокойны за состояние своего желудочно-кишечного тракта.

### *Салат из тыквы с сыром*

Тыква небольшая — 1 шт., сыр рассольный — 1/5 часть веса тыквы, оливки черные без косточек — 1 стандартная баночка, имбирь свежий — корешок 7-10 мм, уксус винный или яблочный — 3,5 столовой ложки, соль — небольшая щепотка, базилик свежий — 1–2 веточки

Сначала очистите тыкву и, нарезав ее кубиками толщиной примерно 1 см, равномерно распределите на поверхности духового листа для выпекания. Слегка окропите нарезанную тыкву оливковым маслом, затем отправьте ее в духовку на полчаса при средней температуре, чтобы она стала готовой к употреблению. Теперь порежьте сыр небольшими кусочками, добавьте к нему свежий, очищенный и натертый на терке имбирный корень, придайте вкусовой оттенок с помощью измельченных листьев базилика и положите разрезанные на две части оливки. Приготовленную тыкву смешайте со всеми компонентами и уксусом, посолите и наслаждайтесь вкусным, полезным блюдом.

### *Салат из моркови с финиками и зеленым салатом*

Салат зеленый — небольшой пучок, морковь свежая — 4 шт., финики — 5–6 шт., имбирь свежий, тертый — 3 столовые ложки, лимон, сок — 1 столовая ложка, мед — 1 чайная ложка, масло оливковое — 4 столовые ложки, соль — по вкусу, перец — на кончике ножа

Очищенную морковь натрите на крупной терке. Финики

освободите от косточек и нарежьте соломкой. Для приготовления имбирной заправки смешайте натертый на терке корень имбиря с лимонным соком, медом, оливковым маслом, солью и перцем. Морковь, финики и имбирную заправку аккуратно перемешайте и положите на промытые листья салата.

***Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца с твердым плавленым сыром***

Помидоры свежие среднего размера — 6 шт., маслины черные, без косточек — 8 столовых ложек, огурцы свежие среднего размера — 4 шт., перец болгарский сладкий — 2 шт., сырок плавленый — половина стограммовой пачки, масло оливковое холодного отжима — 3 столовые ложки, имбирь, тертый корень — 1–1,5 столовой ложки, соль — по вкусу

Очистите огурцы от кожуры, а перец — от сердцевины. Нарежьте помидоры, огурцы и сыр небольшими кусочками, перец — небольшими полосками. Маслины разрежьте на две части, добавьте имбирь, оливковое масло, посолите и аккуратно перемешайте все компоненты.

***Салат из индейки с морковью и листовым салатом***

Индейка, филе — 0,5 кг, морковь средней величины, — 3 шт., бульон овощной — 7 столовых ложек, масло оливковое нерафинированное — 7 столовых ложек, салат листовой — небольшой пучок, имбирь, порошок — 0,5 чайной ложки, уксус ароматизированный — 3 столовые ложки, соус соевый — 3 столовые ложки, хрен тертый — 15 г, кунжут, семена -50 г, соль — небольшая щепотка

Филе индейки нарежьте продолговатыми кусочками, замаринуйте в соевом соусе в течение 30 минут, затем обмакните в семена кунжута, добавьте соль и отправьте жариться на сковороду, смазанную половиной оливкового масла. Очищенную морковь измельчите. Сделайте смесь из бульона, уксуса, остального оливкового масла, хрена, имбиря и соли, хорошенько перемешайте компоненты заправки. К готовому филе индейки прибавьте морковь, слегка перемешайте, выложите на листья салата и залейте полученным имбирным соусом.

***Салат из ирооросков гороха маш с болгарским перцем и***

***огурцами***

Горох сорта маш — 3–4 столовые ложки, перец болгарский сладкий — 3 шт., имбирь, измельченный корень — 3 столовые ложки, огурцы — 2 шт., манго небольшого размера — четвертая часть, лимон, свежий сок — 5 столовых ложек, масло оливковое — 3 столовые ложки, горчичные зерна — несколько шт., перец молотый — на кончике ножа, соль — по вкусу

Горох промойте под проточной водой, положите на тарелку с небольшим количеством воды и дайте постоять в освещенном месте 2 дня для получения проростков. Два раза в сутки воду необходимо менять на чистую, чтобы маш не забродил. Пророщенный маш смешайте со свежим болгарским перцем, нарезанным полосками, свежими огурцами и манго, которые нарезаны кубиками. Добавьте натертый имбирь, сок лимона. В подогретое оливковое масло положите горчичные зерна, подождите, пока они начнут трескаться и снимите с огня. Залейте все ингредиенты смесью горчицы и оливкового масла, посолите, дайте салату остыть и получайте удовольствие от пикантного вкуса полезного для здоровья блюда.

***Салат из баклажанов с зеленым луком и чесноком***

Баклажаны — 3 шт., лук зеленый — небольшой пучок, имбирь, измельченный корень — 1 столовая ложка, чеснок — 1 головка, оливковое масло — 3 столовые ложки, острый перец чили — 1 шт., соус соевый — 3 столовые ложки, тростниковый или коричневый сахар — 1 столовая ложка, уксус — 1 чайная ложка, соль и перец — по вкусу

Сначала обжарьте на оливковом масле баклажаны, нарезав их длинными полосками. Выложите на бумажную салфетку, чтобы излишек масла впитался в бумагу. Далее для приготовления имбирной острой заправки смешайте измельченный имбирь с нарезанным колечками перцем чили, нашинкованным зеленым луком, толченым чесноком. Обжарьте все составляющие на оливковом масле в течение пары минут, смешайте с баклажанами, коричневым сахаром, соусом из сои и предварительно приготовленной имбирной заправкой.

***Салат из спаржевой фасоли в имбирном маринаде с кунжутом***

Фасоль спаржевая — 1 кг, соус соевый — 2 столовые ложки, сахар коричневый — 1 столовая ложка, масло оливковое холодного отжима — 2 столовые ложки, уксус яблочный или винный -1 столовая ложка, имбирь, измельченный корень — 1 чайная ложка, кунжут, семена — 2 чайные ложки

Приготовьте имбирный маринад, смешав тертый имбирный корень с соевым соусом, коричневым сахаром, оливковым маслом и уксусом. Спаржевую фасоль припустите в течение пары минут в кипящей подсоленной воде. Шумовкой достаньте фасоль из кипятка и дайте ей обсохнуть на дуршлаге. Положите ее в салатницу, смешайте с имбирным маринадом и поставьте в холодильник на полчаса. Затем достаньте салатницу со спаржей из холодильника и посыпьте слегка поджаренными семенами кунжута.

***Салат из пекинской капусты и сладкого перца с кукурузой, горошком и пророщенной фасолью***

Кукуруза консервированная — 4 столовые ложки, зеленый горошек, свежий — 0,5 стакана, фасоль пророщенная — 3 столовые ложки, капуста пекинская — 0,5 вилка, перец свежий сладкий — 4 шт., креветки — 6–7 шт., масло кунжутное — 1 столовая ложка, соус соевый — 1 чайная ложка, имбирь тертый — 1,5 чайной ложки, соль — по вкусу, перец молотый — на кончике ножа, специи (по вкусу) — 1,5 столовой ложки

Отварите горох в кипящей подсоленной воде, шумовкой выложите его на полотенце и дайте стечь воде. Пекинскую капусту нарежьте, смешайте с горохом и пророщенной фасолью, добавьте кукурузу, очищенный от сердцевины нарезанный сладкий перец. Затем сварите креветки и снимите с них оболочку. Добавьте к ингредиентам салата. Смешайте тертый имбирь с соевым соусом, кунжутным маслом, специями, перцем и солью, хорошенько взбейте полученную смесь. Эту заправку добавьте к салату и слегка перемешайте.

***Салат из куриного филе с помидорами «черри» и грибами в имбирном маринаде***

Курица, филе — 0,6 кг, имбирь, измельченный корень -2,5 столовой ложки, соус соевый -0,4 стакана, вино белое — 0,4 стакана, грибы свежие (шампиньоны)

— 5–6 шт., масло оливковое — 3 столовые ложки, помидоры свежие сорта «черри» — 10–15 шт., горошек зеленый, свежий или мороженый -4 столовые ложки, соль — по вкусу, сахар коричневый -1 чайная ложка

Очищенный имбирный корень натрите на мелкой терке, соедините с половиной указанного объема масла, посыпьте солью и сахаром, хорошенько перемешайте и замаринуйте в этом составе куриное филе, поставив все в холодильник на пару часов. Зеленый горошек сварите в кипящей воде, подсоленной по вкусу, откиньте на дуршлаг и охладите. Смешайте соус из сои с белым вином, поставьте на огонь и дождитесь, пока закипит. Нарежьте шампиньоны и опустите их в смесь из соевого соуса и вина, проварите грибы в этом составе несколько минут, затем снимите с огня и дайте остыть. Налейте на сковороду вторую половину оливкового масла и поместите туда куриное филе, поджарьте его на средней температуре около 15 минут, потом охладите. Филе нарежьте узкими полосками, положите зеленый отварной горошек, свежие помидоры «черри», нарезанные на 2–4 части, прибавьте к салату грибную заправку и посолите по вкусу.

***Салат из цыпленка с макаронами***

Сельдерей, свежий корень — 1 шт., цыпленок небольшой — 1 шт., макароны — 250 г, грибы маринованные — 100–150 г, помидоры, свежие — 3 шт., яйцо куриное — 4 шт., имбирь, измельченный корень — 2–2,5 столовой ложки, майонез — около стакана, петрушка свежая — небольшой пучок, соль — по вкусу, перец черный молотый — на кончике ножа

Отварное мясо цыпленка отделите от костей, нарежьте длинными кусочками. Макароны тоже отварите в подсоленной воде, затем промойте через дуршлаг и дайте воде стечь.

Очистите сельдерей и натрите на крупной терке, помидоры нарежьте кубиками, маринованные грибы тоже порежьте. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите от скорлупы и нашинкуйте кубиками. Для заправки в майонез положите измельченный имбирный корень. Соедините все компоненты салата и добавьте майонез с имбирем, соль и перец. Промойте петрушку, подсушите полотенцем, мелко нашинкуйте и присыпьте салат сверху для украшения.

***Салат из креветок с зеленым луком в соевом соусе***

Креветки — 8-10 шт., имбирь, измельченный корень — 3–4 столовые ложки, водка рисовая — 0,3 стакана, соус соевый — 0,3 стакана, масло кунжутное — 0,4 стакана, лук зеленый — пучок средней величины, уксус винный 3 столовые ложки, бульон куриный — 1 столовая ложка

Сварите креветки в подсоленной воде, почистите их и измельчите, разрезав на 3–4 части. Порубите зеленый лук и смешайте с имбирем. К рисовой водке добавьте кунжутное масло, соевый соус и бульон из курицы. В салатницу сначала положите отварные креветки, затем посыпьте их зеленью лука с имбирем, полейте заправкой с добавлением рисовой водки. Блюдо готово к употреблению.

***Салат из помидоров, сладкого перца, крабового мяса и папайи с луком***

Папайя — 1 шт., помидоры — 5 шт., лук красный репчатый — 2 шт., перец сладкий болгарский — 3 шт., лимон — 2 шт., имбирь, измельченный корень — 2–3 столовые ложки, мясо крабовое — 0,5 кг, соль — 1 чайная ложка, перец черный молотый — по вкусу

Папайю освободите от кожуры и семечек, нашинкуйте небольшими кусочками. Из сладкого перца удалите сердцевину и семена, нарежьте его маленькими квадратиками.

Лук мелко нашинкуйте. Удалите кожицу помидоров, обдав их кипятком, а затем охладив. После уберите из них семена, нарежьте кусочками квадратной формы. В салатнице соедините помидоры с папайей, луком и сладким перцем. Выдавите из лимона сок и прибавьте к тертому имбирю. Добавьте эту заправку к салату. Положите крабовое мясо на поверхность салата.

***Салат из «стеклянной» лапши, индейкии моркови с манго***

Лапша «стеклянная» — 200 г, лук-порей — несколько веточек, морковь — 3 шт., чеснок — 2 зубчика, индейка копченая — 300 г, имбирь, корень — 2 см, арахис — 15–20 шт., манго — 1 шт., соус соевый — 0,3 стакана, сок апельсиновый — 0,3 стакана, масло оливковое — 3 столовые ложки, соль — 1 чайная ложка, перец черный молотый — 0,5 чайной ложки

Сначала нужно лапшу запарить в кипятке в течение четверти

часа, затем воду слить. После порезать лапшу на равномерные части длиной примерно в 5 см. Далее следует нашинковать очищенный лук-порей небольшими кусочками. Морковь тоже нужно почистить и мелко порезать. Очищенный имбирный корень и чеснок измельчите при помощи терки. На сковороде с оливковым маслом припустите морковь, лук, чеснок и тертый имбирь, добавить к ним сок апельсина, соевый соус и уксус, протушите в течение нескольких минут и дайте остыть. Потом нарежьте кубиками манго, предварительно очистив его от кожи и семян. Мясо индейки порубите тонкими пластинками. Добавьте индейку к лапше, положите туда поджаренные овощи, посолите, поперчите, все смешайте и присыпьте арахисом.

### *Салат из говядины, винограда и зеленого салата*

Говядина — 0,5 кг, виноград без косточек — 1 кисточка среднего размера, чеснок — 3 зубчика, имбирь, свежий корень — 3 см, соус рыбный — 0,4 стакана, лимон — 1 шт., сахар коричневый — 1 столовая ложка, салат листовой — пучок среднего размера, мята свежая — несколько веточек, соль — по вкусу, перец черный — на кончике ножа

Обжарьте на сковороде с растительным маслом говядину, нарезав ее тонкими пластинками. С помощью блендера сделайте заправку из тертого имбиря, чеснока, лимонного сока, соевого соуса, коричневого сахара, рыбного соуса и зеленой мяты. Хорошенько промойте листья зеленого салата, разрежьте их, взяв в пучок, на 3 части. Виноград без косточек тоже промойте и разрежьте пополам. Мясо говядины залейте приготовленной в блендере заправкой и оставьте пропитаться на полчаса, затем прибавьте к ней листья салата, соль, молотый черный перец, виноград, хорошо перемешайте и подавайте к столу.

### *Салат из свежих огурцов, клубники и листового салата*

Клубника крупная — 5–6 шт., свежие огурцы — 300 г, салат, зеленые листья — 0,5 пучка среднего размера, уксус яблочный — 2 столовые ложки, соль — по вкусу, базилик свежий — несколько веточек

Клубнику хорошо промойте и нарежьте полосками. Салат возьмите в пучок и разрежьте на 3 части. Огурцы почистите от кожуры и нарежьте кружочками. Очищенный имбирный корень натрите на терке. Базилик порубите. Все компоненты

перемешайте, добавьте соль и уксус, перемешайте еще раз.

***Салат из мелкой лапши с ананасом и манго***

Лапша мелкая — 300 г, ананас — 1 шт., имбирь, свежий измельченный корень — 3 столовые ложки, манго — 1 шт., лимон, сок — 0,4 стакана, чеснок — 3 зубчика, перец чили -2 шт., соус рыбный — 0,4 стакана, соль — 0,5 чайной ложки, сахар коричневый — 2 чайные ложки, мята свежая — 2–3 веточки

Сварите лапшу в кипящей подсоленной воде, слейте воду, лапшу промойте в дуршлаге и дайте остыть. Очистите от кожуры ананас, нарежьте, выложите на противень, посыпьте коричневым сахаром и обжарьте на гриле, достаньте ананас, когда он будет готов. Когда остынет, нарежьте его мелкими кусочками. Сделайте заправку из рыбного соуса, лимонного сока, толченого чеснока, тертого имбиря и щепотки сахара. Очищенный манго нарежьте кубиками, добавьте к нему лапшу и ананас, хорошо перемешайте и полейте приготовленной заправкой. Для украшения салата используйте перец чили и зелень мяты.

***Фруктовый салат***

Персики — 2 шт., абрикос — 2 шт., виноград крупный — 1 небольшая кисточка, арбуз — 0,5 шт., имбирь, измельченный корень — 3 столовые ложки, лимон, сок — 1 шт., вода розовая -2 столовые ложки, сахар коричневый — 2 чайные ложки

Смешайте с имбирем коричневый сахар, сок лимона и 2 столовые ложки воды. Этот состав поставьте на плиту и ждите, пока сахар растворится в воде, затем дайте закипеть, уменьшите огонь и варите еще несколько минут. Когда состав остынет, прибавьте к нему розовой воды. Арбуз очистите от корки и нарежьте небольшими кусочками. Виноградные ягоды промойте и разрежьте на две части каждую виноградинку. Отделите персик и абрикосы от косточек и нарежьте маленькими дольками. Все ингредиенты выложите в салатницу, перемешайте, полейте сваренным сиропом, дайте остыть.

***Сальса клюквенная — соус из клюквы с зеленым луком и лимоном***

Клюква — 2 стакана, сахар тростниковый или

коричневый — 4 столовые ложки, имбирь измельченный — 2 чайные ложки, лук зеленый — 1 пучок, лимон, сок — 2 столовые ложки, соль — 3 г, перец черный молотый — по вкусу

Разотрите клюкву до получения кашицы, прибавьте коричневый сахар, лимонный сок, имбирь, мелко нарубленную зелень лука, посолите и поперчите, хорошенько перемешайте все ингредиенты. Такая клюквенная сальса хорошо сочетается с мягкими сортами сыра и крекерами.

# Первые блюда

Издавна было принято считать, что полноценный обед — это обязательно первое, второе и третье. «Жидкие блюда, благодаря своему вкусу и аромату, являются основным средством возбуждения аппетита», — утверждал известный физиолог И. П. Павлов. И хотя в последнее время это утверждение стало подвергаться сомнению, не стоит отрицать, что все же супы, борщи и прочие первые блюда улучшают работу пищеварительной системы.

Если вы привыкли начинать трапезу с жидких блюд, не изменяйте этому правилу, только помните, что они должны быть правильно приготовлены. Особенно это касается тех, кто придерживается принципов диетического питания. Наличие в первых блюдах большого количества овощей, в том числе и имбиря, обогащает рацион витаминами, минеральными солями и прочими полезными веществами. И что немаловажно, они низкокалорийны! Ну а те, кому не грозит избыточный вес, могут начать обед с солянки, супов с макаронами, крупами, мясом.

Начнем наш обзор с диетических и овощных супов, а дальше уж перейдем к более «серьезным», с использованием мяса и птицы.

### *Суп на курином бульоне с помидорами и зеленью*

Помидоры — 5–6 шт., лук репчатый, желательно красный — 2–3 шт., бульон, где варилась нежирная курица, — 4 стакана, мед — 1 столовая ложка, имбирь мелкотертый — 0,5 чайной ложки, масло оливковое — 1,5–2 столовые ложки, корица молотая — на кончике ножа, перец черный молотый — на кончике ножа, паприка — на кончике ножа, тмин — на кончике ножа, соль — по вкусу, зелень петрушки, кинзы или укропа измельченная — 2 столовые ложки

Лук мелко нарежьте и обжарьте на оливковом масле до золотистого цвета, затем добавьте пряности и имбирь, все перемешайте и накройте сковороду крышкой. С помидоров снимите кожицу, ошпарив их кипятком, а затем — облив холодной водой. Нарежьте их некрупными кубиками, добавьте к луку и специям и снова немного потушите. Теперь выложите массу в кастрюлю или сотейник, залейте бульоном, добавьте мед

и половину зелени. Доведите до кипения и варите 3–4 минуты, помешивая. Такой суп можно есть как горячим, так и холодным. Перед подачей на стол посыпьте его остальной зеленью.

***Овощной суп с тыквой и яблоками***

> Морковь — 2–3 шт., яблоко крупное — 1 шт., тыква — 3–4 ломтика, картофель — 2–3 шт., имбирь измельченный — 1 столовая ложка, масло оливковое или другое растительное — 12 столовые ложки, кориандр — 0,5 чайной ложки, соль — по вкусу, вода — 1,5 л

Мякоть тыквы и картофель нарежьте небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке. В яблоке удалите семена и кожуру и нарежьте дольками, затем овощи и специи прожарьте на масле 10–15 минут. Переложите все в кастрюлю, залейте водой и варите около получаса. Добавьте соль и дайте супу постоять еще 5-10 минут.

***Китайский суп из риса с семенами фенхеля, укропом и соевым соусом***

> Рис — 0,5 стакана, фенхель, семена — 1,5 чайной ложки, вода — 3 л, имбирь мелкотертый -1,5 чайной ложки, масло кунжутное — 1 чайная ложка, соус соевый — 3 столовые ложки, укроп мелкорезаный — 2 столовые ложки

Готовится суп, пришедший к нам из Китая, так. Семена фенхеля прокалите на сухой сковороде при постоянном помешивании, затем измельчите их до порошкообразного состояния. Добавьте рис и имбирь и варите на медленном огне до готовности риса. Готовый суп сдобрите кунжутным маслом и соевым соусом, а сверху присыпьте зеленью.

***Суп из рисовой лапши на курином бульоне с шампиньонами***
Этот рецепт тоже весьма распространен в «Поднебесной»:

> бульон куриный — 2 стакана, шампиньоны свежие — 5–7 штук, лук зеленый, стебель — 2 шт., лапша рисовая — 1 упаковка, перец болгарский, красный — 2 шт., масло растительное -2 столовые ложки, соус соевый — 3 столовые ложки, имбирь, порошок — на кончике ножа

Прежде всего, лапшу нужно отварить в подсоленной воде,

затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Тем временем очистите шампиньоны от кожицы, промойте и нарежьте тонкими скибками. Мелко нарежьте лук и перец. Возьмите тефлоновую сковороду, налейте в нее масло, поместите овощи и грибы. Обжаривайте не более 5 минут, потом добавьте куриный бульон вместе с лапшой и проварите еще пару минут. Готовый суп сдобрите солью, соевым соусом и имбирем.

***Овощной суп с молоком и йогуртом***

Морковь — 3–4 шт., лук репчатый — 2–3 шт., бульон овощной — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, сыр сливочный — брусочек примерно 150 г, молоко — около стакана, йогурт нежирный — 1 стаканчик, имбирь тертый — 1 чайная ложка, соль — по вкусу, перец черный горошком — 4–5 горошин, сахар — по вкусу, кориандр — 0,5 чайной ложки, хлеб подсушенный или хрустящие хлебцы

Очищенную морковь нарежьте некрупными квадратиками, масло положите на сковороду, а когда расплавится, добавьте бульон и половину заготовленной моркови.

Пока тушится до готовности, из второй половины сделайте в блендере пюре. Из сыра с 2 столовыми ложками молока и кориандром приготовьте пасту, которую намажьте на хлеб. В морковное пюре влейте остальное молоко, добавьте сахар, имбирь, перец и снова измельчите в блендере. Теперь осталось заправить суп йогуртом и при желании посыпать измельченной зеленью.

***Суп гороховый с луком, морковью, сельдереем и томатным соком***

Горох — 0,5 кг, лук репчатый — 2–3 шт., морковь — 1–2 шт., сельдерей, измельченный корень — 2 столовые ложки, сок томатный — 0,4 стакана, масло оливковое или другое растительное — 1–2 столовые ложки, имбирь измельченный — 0,5 чайной ложки, соль, перец молотый, зелень свежая измельченная — по вкусу

Горох замочите на ночь, очищенную морковь нарежьте небольшими кусочками, лук очистите и нарежьте тонкими полукружиями, очищенный сельдерей натрите на терке. На растительном масле спассеруйте эти компоненты и переложите все в кастрюлю, потом добавьте сок томата и горох вместе с

водой, где он настаивался, а также — соль и перец. Варите, накрыв кастрюлю крышкой, на медленном огне в течение часа. Минут за 10 до окончания варки добавьте имбирную кашицу и зелень.

***Суп фасолевый***

Фасоль — 200 г, картофель — 2–3 шт., морковь — 2 шт., лук репчатый — 1–2 шт., перец болгарский — 1–2 шт., помидоры — 1–2 шт., соус соевый — 0,4 стакана, бульон овощной или куриный — 3 столовые ложки, имбирь молотый — 0,5 столовой ложки, вода — 4 стакана, сметана — 1 столовая ложка, соль, перец черный молотый, лавровый лист — по вкусу

Фасоль замочите на ночь, а утром воду слейте. Фасоль залейте свежей водой и отварите до готовности. Пока она варится, картофель очистите и нарежьте некрупными кубиками, а очищенную морковь натрите на крупной терке. Лук очистите и нарежьте по своему желанию: можно тонкими кругами, можно полукружиями, можно просто измельчить. Помидоры также нарежьте мелкими кубиками. Теперь добавьте к жидкости с фасолью картофель, проварите до готовности последнего, в отвар присовокупите перец, соус, лавровый лист, морковь и остальные компоненты. Для смягчения вкуса можно добавить перед подачей на стол сметану.

***Суп на мясном бульоне со шпинатом и вином***

Лук репчатый — 1–3 шт., имбирь молотый — 1 чайная ложка, картофель — 1–3 шт., шпинат свежий — 2–3 столовые ложки, бульон куриный или говяжий — 1 л, масло оливковое или подсолнечное — 2 столовые ложки, сорго лимонное (можно заменить цедрой) — 1 столовая ложка, чеснок измельченный — 2 зубчика, вино — херес или мадера -1 столовая ложка, масло кунжутное — 1 столовая ложка, соль, порошковый черный перец — по вкусу

Вначале нагрейте в сковороде масло и слегка поджарьте на нем чеснок, лук и имбирь. Добавьте сорго или цедру, половину шпината, картофель и бульон. Проварите все еще 15 минут, пока немного не остынет. Поместите все в блендер и измельчите так, чтобы получился суп-пюре. Теперь добавьте херес или мадеру, соль и перец по вкусу. Доведите суп до кипения, сдобрите

кунжутным маслом и украсьте оставшимся шпинатом.

***Суп утиный с рисовой лапшой***

Утка молодая среднего размера — 1 шт., масло оливковое или другое растительное — 1 столовая ложка, морковь крупная — 1 шт., лук-порей — 1 пучок, соус соевый — 0,4 стакана, уксус винный — 2 столовые ложки, имбирь, молотый корень — 1 столовая ложка, лапша рисовая — 1 упаковка или 250 г, соль, лавровый лист, перец красный молотый — по вкусу

Утиную тушку промойте и разрежьте на порционные куски. Соус соевый слегка прожарьте на масле, а потом положите на сковороду куски утки и прожаривайте все в течение нескольких минут. Закройте сковороду крышкой и томите на медленном огне, подлив 1 стакан воды и уксус, помешивая, еще 10 минут. Добавьте лук, половину моркови, лавровый лист и черный перец. В горячий бульон добавьте тертый имбирь, затем долейте желаемое количество воды. Когда закипит, поместите в суп рисовую лапшу и остальную морковь. Все — суп по-китайски готов!

***Суп куриный со шпинатом и зеленью***

Филе куриное — 300 г, имбирь мелкотертый — 1 столовая ложка, чеснок измельченный в кашицу — 1 чайная ложка, бульон куриный — 1 стакан, соевый соус — 1 чайная ложка, лимон, сок — 1,5 столовой ложки, лук-перо, измельченный — 2 столовые ложки, масло оливковое или другое растительное — 2 столовые ложки, шпинат зеленый, измельченный -3 столовые ложки, зелень любая, свежая, измельченная — 2 столовые ложки

В кастрюле подогрейте бульон, поместите в него чесночно-имбирную смесь, куриное филе, сок лимона, соевый соус и полстакана воды. Проварите на малом огне в течение 1015 минут, филе извлеките, добавьте шпинат и варите еще несколько минут. Мелко нарубите лук и зелень, разотрите все с растительным маслом до однообразной массы. Куриное филе, доведенное до готовности, нарежьте небольшими кусочками и разлейте суп по тарелкам, приправив каждую смесью лука и зелени.

***Суп утиный с черемшей, спаржей и кинзой***

Филе утки — 300 г, имбирь измельченный — 1,5 чайной ложки, черемша — несколько веточек, спаржа — 150 г, соль — по вкусу, перец черный, молотый — на кончике ножа, кинза свежая, измельченная — 2 столовые ложки

Вымытое филе нарежьте на тонкие полоски, наподобие лапши, залейте холодной водой и варите на среднем огне, систематически снимая пену и удаляя жир. Приблизительное время варки филе — 10 минут. Добавьте имбирь и измельченную черемшу и варите еще 25–30 минут на медленном огне. Нарезанную спаржу, соль и перец добавьте в суп и варите еще 10 минут. Присыпьте кинзой.

***Суп куриный с грибами и болгарским перцем***

Курица среднего размера — 1 шт., суповой набор — 1 шт., морковь — 1–2 шт., перец болгарский — 1 шт., масло оливковое или другое растительное — 2 столовые ложки, мука пшеничная — 2 чайные ложки, вода — 2,5 л, лук репчатый — 1–2 шт., грибы свежие — 2–3 шт., имбирь, порошок — на кончике ножа, соль, перец черный молотый — на кончике ножа, петрушка свежая измельченная — 2 столовые ложки

Курицу вместе с потрошками и суповым набором отварите в подсоленной воде. Пока варится, поджарьте муку на горячей сковороде, постоянно помешивая, очистите и нарежьте морковь, перец, грибы и лук. На масле все поджарьте до золотисто-румяного цвета и добавьте в уже почти готовое мясо, проварите еще минут 10–15. Незадолго до полной готовности посолите, поперчите, добавьте имбирный порошок и зелень.

***Тайский суп на курином бульоне с вермишелью и кокосовым молоком***

Бульон куриный — 2 стакана, имбирь, тертый корень — 1 столовая ложка, соус рыбный — 1 чайная ложка, кинза свежая, измельченная — 2 столовые ложки, базилик измельченный — 2 столовые ложки, сахар-песок — 1 чайная ложка, молоко кокоса — 1,5 стакана, лимон, сок — 1 чайная ложка, вермишель мелкая — 4 столовые ложки

В кипящий куриный бульон добавьте тертый имбирь, рыбный соус, сахар и рубленую зелень кинзы и базилика. Когда прокипит 3 минуты, влейте молоко кокоса. Теперь осталось дождаться,

когда этот любимый тайцами суп закипит, чтобы всыпать вермишель и довести до полной готовности. После этого влейте лимонный сок.

### *Суп китайский куриный с пекинской капустой и хересом*

Филе куриное — 0,5 кг, капуста пекинская — 0,2 кг, лук репчатый — 2–3 шт., имбирь, крупнотертый корень — 1 столовая ложка, соус соевый — 2 чайные ложки, херес — 3 столовые ложки, соль, перец черный молотый — по вкусу

Этот и следующий супы из китайской кухни. Куриное филе залейте водой и поставьте на огонь вариться. Тем временем разделайте капусту, удалив кочерыжку и нарезав ее небольшими квадратиками. Лук порежьте полукружиями и добавьте его, а также капусту и имбирь к варящемуся супу. Варите около часа на среднем огне. Затем выньте филе и, охладив его до приемлемой температуры, нарежьте на некрупные полоски. Теперь разложите их по тарелкам и залейте готовым супом, сдобренным соевым соусом и хересом.

### *Суп куриный с кукурузой, ветчиной и яичным белком*

Курица небольшая или среднего размера — 1 шт., вода — 4 стакана, имбирь, мелкие кусочки — 1 столовая ложка, лук репчатый — 1–2 шт., кукуруза консервированная — 5–6 столовых ложек, масло кунжутное — 1 чайная ложка, яйцо, белок — 2 шт., ветчина — 100 г, перец черный горошком — несколько горошинок, лук зеленый измельченный — 2 столовые ложки, петрушка измельченная — 2 столовые ложки

Нарубленную на куски средних размеров курицу, 0,5 столовой ложки имбиря, перец, очищенный репчатый лук и соль залейте водой и поставьте вариться. Когда курица будет готова, бульон процедите и опустите в него кукурузу, перец, зеленый лук, кунжутное масло и оставшийся имбирь. Прокипятите еще минуту-две. Слегка взбейте белки и постепенно, помешивая, влейте их в суп, добавьте порезанную соломкой ветчину и, наконец, зелень петрушки.

### *Суп из свинины с сельдереем*

Свинина с косточкой — 1 небольшой кусочек,

суповой набор куриный — 0,5 упаковки, лук репчатый — 1 шт., имбирь, мелкорезаный корень — 1 столовая ложка, морковь — 1–2 шт., сельдерей — 2–3 стебля, гвоздика немолотая — 2 шт., перец черный горошком — несколько горошин, зелень измельченная — по вкусу и желанию, вода — 5 стаканов

Свинину и указанное количество супового набора поставьте вариться, по мере необходимости убирая пену. Когда она уже не будет образовываться, положите в кастрюлю 0,5 луковицы, гвоздику, имбирь, морковь и сельдерей, нарезанные некрупными кусками, перец. Теперь убавьте огонь до минимума и варите до полной готовности мяса.

В конце варки добавьте оставшуюся половину луковицы и зелень. Мясо по желанию нарежьте на мелкие кусочки.

***Суп из свиных ребрышек с кагором***

Ребрышки свиные — 200–300 г, лук шалот, молодые побеги — 6–7 шт., масло оливковое или другое растительное — 1,5 столовой ложки, имбирь тертый — 0,5 чайной ложки, вино типа кагора — 1 чайная ложка, соль — по вкусу

Вымытые ребрышки нарубите на кусочки и обжаривайте на масле 10–15 минут. Теперь переложите ребрышки в кастрюлю и добавьте остальные компоненты. Воды поначалу влейте немного, но по мере выкипания добавляйте. Через 2 часа суп со свиными ребрышками будет готов.

***Суп со свиным фаршем и яйцами «пашот»***

Фарш свиной — 2 столовые ложки, рис — 3 столовые ложки, бульон куриный — 4 стакана, имбирь, тертый корень — 1 столовая ложка, чеснок измельченный — 1 зубчик, соус рыбный — 1 столовая ложка, масло растительное — 2 столовые ложки, яйцо куриное — 4 шт., соль и перец — по вкусу

Отварите рис и слейте жидкость. На масле в течение минуты-двух прожарьте фарш и чеснок, затем добавьте имбирь и бульон — понятно, что сковорода должна быть достаточно большой, чтобы поместился весь бульон. Следите, чтобы смесь не пригорала. Когда закипит, добавьте рис и проварите еще 1–2 минуты, затем влейте рыбный соус. Теперь настала очередь яиц

— их нужно аккуратно влить, стараясь не разбить, проварите суп еще в течение нескольких минут. Получится 4 порции, в каждой их которой должно быть яйцо типа «пашот», то есть вареное без скорлупы.

### *Суп из говядины с сушеными грибами*

Бульон говяжий — 3 стакана, грибы, сушеные — 3–5 шт., морковь, очищенная и порезанная — 2–3 шт., вырезка говяжья — 250–350 г, вода — около стакана, лук зеленый резаный — 2 столовые ложки, имбирь измельченный — 1 чайная ложка, чеснок измельченный — 1 зубчик, масло оливковое или другое растительное — 1,5 столовой ложки, соус соевый — 1,5 столовой ложки, лапша яичная — 4 столовые ложки, шпинат — 0,5 пучка, перец черный молотый — на кончике ножа, соль — по вкусу

Грибы залейте кипятком и, когда размокнут, нарежьте соломкой. Воду не сливайте: она еще пригодится. Говядину тоже нарежьте кусочками средней величины. В кастрюлю с толстым дном влейте масло и обжарьте в нем говядину. Затем выньте из кастрюли и слегка обсушите. Теперь в масле обжарьте чеснок, имбирь, лук и морковь. В конце жарки добавьте соус, соль и специи. Пассеруйте ингредиенты еще несколько минут, а затем добавьте говяжий бульон, грибы и воду, где они размачивались. Проварите еще немного, а потом поместите в отвар лапшу, шпинат и кусочки говядины. Готов суп будет тогда, когда сварится лапша.

### *Суп из рыбных консервов со сливками*

Лук-порей измельченный — 2–3 стебля, сардины или другая рыба в масле, консервированная — 1 банка, чеснок измельченный — 3 зубчика, сливки — 3 столовые ложки, кипяток — 6 стаканов, имбирь, порошок — на кончике ножа, карри — на кончике ножа, перец черный молотый — на кончике ножа, соль — по вкусу

Банку рыбных консервов откройте и слейте масло в кастрюлю. В это масло добавьте лук и чеснок и, протушив несколько минут, влейте кипяток. Затем поместите в кастрюлю порошок имбиря, карри, сливки и рыбу из консервов, которую по желанию можно измельчить, соль и перец.

***Суп из сушеных грибов с сыром тофу***

Грибы сушеные — 3–4 шт., сыр соевый (тофу) — 150 г, соус соевый — 2 столовые ложки, имбирь тертый — 2,5 столовой ложки, чеснок измельченный — 2–3 зубчика, крахмал — 2 чайные ложки, картофель — 2–3 шт., сахар — 1 чайная ложка, зелень петрушки измельченная — 2 столовые ложки, соль — по вкусу

Проварите грибы в кипятке в течение 10–15 минут. Имбирь смешайте со столовой ложкой соевого соуса и с зубчиком измельченного чеснока. Теперь возьмите кастрюлю с толстым дном и поместите в нее остальной соевый соус, грибы и имбирь, смешанный с чесноком. После пятиминутного нагревания добавьте тофу, сахар и воду, в которой размокали грибы. Доведите до кипения и влейте в суп разведенный в холодной воде крахмал. Варите до загустения и сдобрите блюдо зеленью.

***Суп из шампиньонов с яичной лапшей и ростками бамбука***

Шампиньоны свежие — 3–4 шт., лапша яичная, тонкая — 100 г, бульон овощной — 4 стакана, масло оливковое или другое растительное — 1 столовая ложка, чеснок измельченный — 2 зубчика, имбирь измельченный — 2 чайные ложки, кетчуп — 0,5 столовой ложки, бобовые ростки — 3 столовые ложки, соус соевый — 0,5 чайной ложки

Вначале грибы нужно отварить и порезать соломкой, воду не выливать. Отварите лапшу и слейте воду, затем промойте. На масле обжарьте чеснок и имбирь в течение 2–3 минут. Воду от грибов смешайте с овощным бульоном, а как смесь закипит, влейте соевый соус и кетчуп, поместите и бобовые ростки. Суп варите до тех пор, пока ростки не размягчатся, потом добавьте лапшу.

***Суп из пива со сливками и специями***

Масло сливочное — 100 г, мука — 2 столовые ложки, пиво — около литра, сливки — 1 стакан, имбирь молотый — 0,5 столовой ложки, соль — по вкусу, тмин — на кончике ножа, корица молотая — на кончике ножа, орех мускатный — на кончике ножа, лимон — несколько ломтиков

Масло сливочное растопите в кастрюле, добавьте муку и проваривайте в течение 5 минут при постоянном помешивании. Теперь добавьте пиво, корицу, мускатный орех, имбирь, посолите. Варите 15–20 минут, потом влейте сливки и прокипятите еще несколько минут. Украсьте суп дольками лимона.

### *Холодный суп из кефира с огурцами и креветками*

Огурцы — 4–5 шт., креветки — 8-10 шт., имбирь молотый — 1 столовая ложка, кефир — 4 стакана, сахар — 0,5 столовой ложки

Огурцы очистите и мелко порежьте. Присыпьте солью, перемешайте и оставьте на несколько минут. Огурцы залейте кефиром, добавьте сахар и имбирь. Все перемешайте и поставьте в холодное место на 50–60 минут. Отварите и очистите креветки и добавьте в суп.

# Вторые блюда

## I. Рыбные блюда

### *Рыба жареная с тушеной тыквой*

Тыква — 1–1,3 кг, окунь, филе — 0,5 кг, лук-порей — несколько штук, имбирь, мелкорезаный — 1 столовая ложка, лимон — 2 шт., кориандр свежий — 1 пучок, масло оливковое или другое подсолнечное — 3 столовые ложки, бульон овощной — 0,5 л, перец острый — по вкусу, соль — по вкусу

Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками и смешайте с половиной указанной порции корня имбиря, перцем, соком и цедрой одного лимона. Отставьте рыбу для маринования и займитесь тыквой. Разрежьте ее на 4 части, очистите и измельчите, порежьте лук и протушите тыкву вместе с ним, острым перцем и оставшимся имбирем. Теперь влейте овощной бульон, добавьте цедру и сок второго лимона и тушите еще несколько минут. Кусочки филе пожарьте на растительном масле, выложите на блюдо, расположив по бокам тушеные овощи. Украсьте веточками кориандра.

### *Фаршированная скумбрия, запеченная в фольге*

Скумбрия — 4 шт., чеснок — 4–5 зубчиков, кориандр свежий, измельченный — 4 столовые ложки, лимон — 5 шт., масло растительное — 3 столовые ложки, имбирь, тертый корень — 1 столовая ложка, масло сливочное — 100 г, соус соевый — 1 столовая ложка, соль, перец — по вкусу

Кориандр, измельченный чеснок, цедру 4 лимонов, соль и перец тщательно перемешайте — это начинка, которой нужно нафаршировать подготовленные тушки скумбрии. Каждую тушку смажьте растительным маслом, посолите, поперчите и заверните с фольгу, желательно в 2–3 слоя. Поместите в духовку и запекайте около получаса. Сливочное масло растопите, добавьте к нему соевый соус и имбирь. Этой смесью сбрызните готовую рыбу перед подачей на стол. Лимон нарежьте и украсьте им и кориандром блюдо.

***«Радость рыболова»***

Рыба белая, филе — 0,5 кг, рыба красная, филе — 0,5 кг, яйца куриные — 2 шт., сливки жирные — 1 стакан, сухари панировочные — около стакана, йогурт — 4 столовые ложки, брокколи небольшого диаметра — 1 шт., шпинат зеленый — 1 пучок, кетчуп средне-кислый — 1,5 столовой ложки, имбирь, измельченный корень — 1 чайная ложка, лук репчатый — 2–3 шт., мука пшеничная — 1,5–2 столовые ложки, бульон рыбный — 1 стакан, цедра лимонная — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, соль — по вкусу, перец черный молотый — на кончике ножа, мускатный орех, измельченный в порошок — на кончике ножа

Как видим, ингредиентов для этого блюда понадобится довольно много, но если набраться терпения и приготовить его в соответствии с рецептом, вы порадуете и себя, и своих близких изысканным блюдом, которое далеко не всегда можно отведать даже в рыбном ресторане. Недаром оно называется «Радость рыболова».

Соцветия брокколи отделите друг от друга и отварите в воде, куда предварительно всыпьте небольшую щепоть соли. Шпинат тщательно промойте. Очищенный и нарезанный тонкими полукружиями лук обжарьте на сливочном масле до золотисто-розоватого цвета, а филе белой рыбы пропустите через мясорубку. К полученному фаршу добавьте обжаренный лук и по половине указанного в рецепте количества брокколи и йогурта. Теперь снова воспользуйтесь мясорубкой, а затем тщательно перемешайте полученную массу, добавив имбирь, половину порции сухарей, а также соль и специи по вкусу.

Теперь настала пора ввести полстакана сливок и взбить всю массу в миксере или венчиком, а филе красной рыбы превратить посредством мясорубки в фарш и добавить оставшиеся порции компонентов, как это было с филе белой рыбы. Яичные белки взбейте в крутую пену и по отдельности и по половинке введите в оба вида фарша.

Дно формы, противня или широкой сковороды смажьте маслом, проложите бумагой — словом, проведите традиционную подготовку к выпечке в духовке. Фарш красной рыбы должен составлять нижний слой, а верхний, соответственно — белой, но между ними расположите слой шпината.

Такую «конструкцию» можно довести до готовности на водяной бане, а можно испечь в духовке на слабом огне. В любом

случае процесс займет порядка часа.

Но даже в случае, если вилка легко входит в мякоть и все признаки готовности «Радости рыболова» налицо, считать, что вы тотчас же начнете испытывать удивительный вкус изысканного блюда, будет ошибочным. Ему не хватает еще одного важного компонента — соуса. Что же нужно для того, чтобы этот завершающий штрих и в самом деле положительно выделил описываемое сейчас блюдо из ряда подобных? Разогрейте сливочное масло, добавьте муку и все немного подогрейте, стараясь не допустить пригорания. Добавьте указанное количество бульона, перемешайте и добавьте цедру лимона, соль, перец и мускатный орех. Нагревайте, постоянно помешивая, до загустения. Соус можно подать отдельно в соуснице или пиале, а можно просто налить его в тарелку сбоку от основного блюда или поверх него.

***Котлетки из лосося***

Лосось, филе — 450–500 г, лук-порей — 1 пучок, имбирь, не слишком измельченный корень — 1,5 столовой ложки, сухари панировочные — 3 столовые ложки, соус соевый — 2 столовые ложки, масло растительное — оливковое или любое — 2,5–3 столовые ложки, уксус винный — 0,4 стакана, сахар — 1,5 столовой ложки, соль, перец, желаемые специи — по вкусу, в ограниченном количестве

Из этих компонентов можно сделать очень вкусные имбирно-лососевые котлетки. В стакан закипающей воды положите имбирь, сахар и уксус, проварите 15 минут, в основном — до готовности имбиря, затем добавьте мелкорезаное филе, лук, соус из сои и перец. В основном лососевый фарш готов, посолите его по вкусу, вымесите еще немного и слепите из этого фарша небольшие эллипсообразные котлетки. Обваляйте их в панировочной муке или сухарях и обжарьте на сковороде в растительном масле.

Подавайте на стол с рисовым гарниром или салатом, например, из помидоров и болгарского перца.

***Лосось, запеченный в виноградных листьях***

Лосось разделанный и резанный на средней величины кусочки — 4–5 шт., листья виноградные или капустные, среднего размера — по количеству кусочков рыбы, лимон, сок и цедра — 1 шт., чеснок — 1,5

небольшого зубчика или 1 большой, лук репчатый, желательно красного цвета — 1 головка, кинза, измельченная зелень — 2–2,5 столовой ложки, имбирь, тертый корень — 1,5 чайной ложки, масло оливковое или любое растительное — 2 столовые ложки, перец болгарский, красный — 1 шт., перец чили — 0,5 шт.

Листья капусты или винограда вначале слегка проварите в кипятке. Приготовленные кусочки рыбы присыпьте солью, перцем, чесноком, имбирем, цедрой лимона и вотрите эти специи в шкурку рыбы. Лук и перец очистите и мелко нарежьте полукружиями. Лист или капусты, или винограда (в последнем случае нужно взять два листа) смажьте растительным маслом, положите кусочек рыбы и сверху — все перечисленные выше подготовленные компоненты. Тщательно оберните каждую порцию и перевяжите ниткой так, чтобы все осталось внутри листа. Запеките в духовке до готовности.

***Карп, фаршированный имбирем, запеченный в фольге***

Карп крупный — 1 шт., сметана — 2 столовые ложки, имбирь, мелкорезаный корень — 1,5 столовой ложки, соль — по вкусу

Рыбу выпотрошите и промойте. Натрите кожу карпа снаружи солью, а потом сметаной, внутри равномерно распределите измельченный корень имбиря. Заверните подготовленную тушку в фольгу и поместите для выпекания в духовку. Примерное время приготовления — полчаса.

***Кефаль жареная с имбирным соусом***

Кефаль крупная — 1 шт., имбирь консервированный — 4–5 столовых ложек, уксус столовый — около стакана, мука пшеничная — 2 столовые ложки, сахар-песок — 2 столовые ложки, масло оливковое или другое растительное — около стакана, вода — 3–4 столовые ложки, соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу

Рыбу очистите и выпотрошите — словом, разделайте как обычно, посолите и поперчите. Сделайте 2 или 3 неглубоких продольных разреза. Теперь подготовленную тушку надо обжарить на масле до тех пор, пока не появится румяная корочка. Остальные ингредиенты смешайте друг с другом, проварите на

слабом огне в течение нескольких минут и вылейте смесь на рыбу, не вынимая ее из сковородки. Доведите до готовности и перед подачей на стол украсьте дольками лимона или зеленью.

***Форель, запеченная в медово-имбирном соусе***

Форель, филе — около 1 кг, мед — 2 столовые ложки, имбирь, мелкорезаный корень — 2–3 столовые ложки, соус соевый — 3–4 столовые ложки, масло кунжутное — 1 чайная ложка, соль, красный молотый перец — по вкусу

Филе разделайте на порционные куски, мед растопите, немного остудите и смешайте с имбирем. Смесь процедите и добавьте остальные компоненты. Можно просто залить куски рыбы этим соусом и запечь в духовке, а можно каждый кусок поместить в «лодочку» из фольги, полив соусом и защепив верх.

***Кальмары, обжаренные с корнем сельдерея***

Кальмары очищенные — 1 кг, сельдерей, корень — 2–3 шт., соус соевый — 2–3 столовые ложки, перец душистый, молотый — 0,5 чайной ложки, уксус винный, яблочный или столовый — 2 столовые ложки, водка или другой спиртной напиток — 2 столовые ложки, лук репчатый — 2–3 шт., имбирь, тертый корень — 1 столовая ложка

Кальмары нарежьте соломкой и проварите не более двух минут. Воду слейте и приступите в чистке и нарезке также соломкой корня сельдерея. Время его варки — 1 минута. На масле слегка обжарьте имбирь и нарезанный лук, добавьте кальмары с сельдереем, а также остальные ингредиенты и жарьте все вместе максимум 5 минут. Подавать можно как отдельно, так и с отварным рисом.

***Сельдь жареная, фаршированная зеленым луком, чесноком и имбирем***

Сельдь — 0,9–1,2 кг, лук зеленый — 1 пучок среднего размера, чеснок — несколько зубчиков, имбирь, тертый корень — около 1 столовой ложки, соевый соус — 1 столовая ложка, уксус столовый — несколько капель, соль — по вкусу, перец красный молотый — на кончике ножа

Сельдь выпотрошите (если есть икра, ее не удаляйте) и тщательно промойте. Из остальных ингредиентов приготовьте приправу, которая должна иметь вид пасты.

Смажьте ею приготовленную рыбу и отставьте на несколько минут, потом поместите пасту внутрь тушки и жарьте на сетке в духовке в течение непродолжительного времени. Довести до готовности сельдь нужно на закрытой крышкой сковороде, которую следует поставить на маленький огонь.

***Минтай на пару в соусе с болгарским перцем и помидорами***

Минтай — 1 тушка, лук зеленый — несколько перьев, бульон рыбный — около половины стакана, перец зеленый сладкий — 1 стручок, томат — 1–2 шт., уксус винный — 0,5 стакана, чеснок — 0,5 зубчика, соус соевый — 0,5 стакана, имбирь, тертый — 1 столовая ложка, сахар — 2,5–3 столовые ложки, соль — по вкусу, перец черный молотый — 0,3 чайной ложки

Рыбу разделайте, промойте и просушите салфеткой. С обеих сторон сделайте по 2–3 диагональных неглубоких разреза. Посолите, поперчите, натрите смесью из измельченного чеснока, лука и корня имбиря. Наиболее вкусен минтай, приготовленный на пару. Время готовки в пароварке — 10 минут, а тем временем очищенный помидор и сладкий перец нарежьте соломкой, соедините все компоненты воедино и проварите на среднем огне при постоянном помешивании, пока соус не станет густым. Готовый минтай выложите на блюдо и полейте этим соусом.

**II. Блюда из птицы**

***Куриные грудки, жаренные с арахисом***

Грудка куриная — 1 шт., соус соевый — 1,5–2 столовые ложки, крахмал — 1 чайная ложка, арахис — 1–1,5 чайной ложки, перец болгарский — 1 шт., масло растительное — 2 столовые ложки, бульон куриный — 0,3 стакана, уксус столовый или винный — 1 столовая ложка, лук зеленый — 1 пучок среднего размера, лук репчатый — 2–3 шт., имбирь молотый, порошок — на кончике ножа, соль, перец черный молотый — по вкусу

Грудку нарежьте полосками или квадратиками небольшой величины, крахмал растворите в небольшом количестве холодной воды. Половину раствора смешайте с половиной соевого соуса и

на четверть часа смажьте этой смесью кусочки грудки. Арахис прокалите на огне, не допуская пригорания, перец и лук очистите и нарежьте полукружиями. Разогрейте на сковороде масло, добавьте мясо, перец и измельченный репчатый лук. Жарьте все в течение 5 минут. Добавьте куриный бульон, оставшиеся крахмал и соевый соус, соль, перец молотый, имбирь и припускайте до готовности мяса. Готовое блюдо украсьте измельченным арахисом и зеленым луком.

***Филе куриной грудки, обжаренное с лечо и ананасом***

Курица, филе — около 1 кг, ананас консервированный — несколько кружков или полукружий, апельсин, сок и цедра — 1 шт., имбирь, свежий корень — 2 см, лечо — 0,5 стакана, перец болгарский — 1 шт., масло растительное — 2–3 столовые ложки, соль — по вкусу, перец черный молотый — на кончике ножа

Филе нарежьте небольшими кусками, посолите и поперчите, затем обжарьте на масле. Добавьте лечо, нарезанный болгарский перец, измельченный корень имбиря, сок и цедру апельсина и ананасы. В случае необходимости влейте немного воды. Держите на огне до полной готовности куриного мяса.

***Рулетики из бекона с маринованной курицей, грибами и пармезаном***

Окорочка куриные — 4 шт., бекон — 300–400 г, лук репчатый — 2–3 шт., имбирь, тертый корень — 0,5 чайной ложки, шампиньоны — 4–5 шт., пармезан — 40–60 г, масло оливковое -4 столовые ложки, уксус столовый или яблочный — 1 столовая ложка, соль, перец черный — по вкусу

Лук очистите и нарежьте, добавьте к половине его немного оливкового масла, уксус, соль, перец, имбирь. Куриные окорочка очистите от кожицы и отделите мясо от костей. Залейте его маринадом на 3 часа, периодически помешивая, чтобы мясо пропиталось равномерно. Половину бекона нарежьте маленькими кубиками, грибы очистите и нашинкуйте, пармезан натрите на мелкой терке. Бекон обжарьте на остальном масле с остальным луком и грибами. Когда будет готово, снимите с огня, остудите, всыпьте сыр и тщательно перемешайте. Вторую половину бекона нарежьте тонкими полосками и разложите на гладкой ровной

поверхности. Выложите на полоски мясо окорочков, сверху — начинку, а потом сделайте рулетики, скатав каждую полоску бекона. Чтобы рулетики сохраняли форму, скрепите их нитками или зубочистками. Выпекайте в духовке 35–45 минут.

***Маринованное филе индейки, жаренное на шпажках***

Индейка, филе — 0,5–0,7 кг, имбирь, свежий корень — 5 см, лук зеленый — несколько веточек, перец красный сладкий — 0,5 шт., соус соевый — 1 столовая ложка, уксус столовый или винный — 2 столовые ложки, чеснок — 2 зубчика

Перец очистите от семян и нарежьте, чеснок, лук и имбирь также очистите и измельчите. Овощи поместите в блендер, добавьте уксус и соевый соус, после непродолжительной работы блендера вы получите маринад, в котором надо замариновать нарезанное небольшими кусочками филе индейки. Лучше всего это сделать в целлофановом пакете, периодически перемешивая кусочки, чтобы маринад равномерно пропитал все мясо. Подержав заготовку несколько часов в холодильнике, наденьте кусочки индейки на деревянные шпажки и поджарьте на сковороде-гриль. Подавайте шашлычки с гарниром по своему вкусу.

***Индейка, фаршированная рисом с изюмом и яйцами***

Индейка среднего размера — 1 шт., рис — 1 стакан, изюм без косточек — 0,4–0,6 стакана, яйцо куриное — 2 шт., масло сливочное — 140–160 г, имбирь, измельченный корень — 1–1,5 чайной ложки, лук репчатый — 2–3 головки, морковь — 1 шт., петрушка, корень — 1–2 шт., сельдерей, корень — 1–2 шт., соль — по вкусу, лавровый лист — 2–3 шт., перец черный молотый — на кончике ножа

Отваренный до полуготовности рис смешайте с предварительно замоченным изюмом, маслом и яйцами. Тушку индейки натрите изнутри имбирем, наполните ее подготовленной смесью, зашейте и поставьте тушиться на медленном огне, добавив немного воды. На свободные места положите морковь и другие овощи. Время тушения -1 час или несколько больше, но довести индейку до полной готовности нужно в духовке, подлив несколько ложек топленого масла.

## III. Мясные блюда

### *Корейка, запеченная с цитрусовыми*

Корейка свиная — 2–2,5 кг, лук репчатый — 3–5 шт., имбирь, тертый корень — 4–5 чайных ложек, гроздика немолотая — 9-10 шт., сахар — 5–6 столовых ложек, масло растительное или сливочное — для смазывания противня, апельсины или мандарины — 5–6 шт., соль — по вкусу, перец черный молотый — на кончике ножа

Очищенный и нарезанный лук равномерно выложите в форму для запекания, смазанную маслом. Сверху разместите 3–4 разломанных бутона гвоздики и 2–2,5 чайные ложки тертого корня имбиря, посолите. Положите на этот слой корейку и залейте ее водой так, чтобы она закрывала мясо на 1,5–2 см. Температура духовки должна быть 180 °С, а время запекания — около часа. Теперь уменьшите температуру до 160 °С и запекайте два часа, не забывая подливать воду. Корейку выньте и дайте остыть, цитрусовые нарежьте мелкими дольками, а сахар растворите в небольшом количестве горячей воды. Добавьте оставшуюся гвоздику, цитрусовые, имбирь и варите 5 минут вместе с сахаром. Получится глазурь, которой надо смазать мясо. Обложите его цитрусовыми, сделайте небольшие надрезы и запекайте до готовности.

### *Свинина, тушенная в пиве*

Свинина — 0,5 кг, лук репчатый — 4–5 шт., перец болгарский — 1 шт., морковь — 1–2 шт., соус соевый — 2 столовые ложки, имбирь, измельченный корень — 1,5 чайной ложки, пиво — около стакана, масло оливковое — 2 столовые ложки, чеснок измельченный — 2 зубчика, соль, перец черный молотый — по вкусу

Свинину нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите и нарежьте полукружиями, добавьте чеснок и соевый соус. Очищенные морковь и перец обжарьте на оливковом масле, отдельно поджарьте мясо, а когда выпарится сок, влейте пиво и несколько позже — морковь, имбирь и перец. Накройте сковороду крышкой и тушите на небольшом огне примерно 30 минут.

### *Жареная говядина, маринованная в красном вине, с овощной смесью и грибами*

Говядина, мякоть — 0,5 кг, соус соевый — 2 столовые ложки, вино красное сухое — 2 столовые ложки, имбирь, корень тертый — 1 чайная ложка, чеснок — 2–3 зубчика, горошек зеленый, консервированный — 8-10 столовых ложек, фасоль консервированная — 0,5 кг, грибы свежие — 5–6 шт., перец болгарский — 1 шт., лук репчатый — 1–2 шт., масло растительное — 2–3 столовые ложки, сельдерей, зелень — 2–3 веточки, соль — по вкусу

К нарезанному небольшими кусочками мясу добавьте соевый соус, вино и имбирь. Посолите и оставьте на 30–35 минут мариноваться. Тем временем займитесь остальными ингредиентами: грибы нарежьте соломкой, к ним добавьте очищенный и измельченный перец и поджарьте на масле. Отдельно обжарьте нарезанный репчатый лук вместе с сельдереем. Теперь обе эти зажарки смешайте и добавьте консервированные горошек и фасоль. Поставьте сковородку с мясом на средний огонь, а когда оно будет готово, по краям разместите овощную смесь и протушите буквально 4–5 минут.

***Кроличьи окорочка, тушенные в имбирном пиве***

Кролик, окорочка — 4–6 шт., яблоки — 3–4 шт., лук репчатый — 2–3 шт., морковь — 1–2 шт., имбирь, измельченный корень — 2–2,5 столовой ложки, пиво имбирное — 2 стакана, горчица — 1 столовая ложка, сало из внутренностей кролика — несколько полосок, крахмал — 2 столовые ложки, соль, перец молотый — по вкусу

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарежьте кружками, лук и морковь также очистите и измельчите. Выложите все слоями в форму для запекания, перекладывая каждый слой имбирем. Кроличьи окорочка разместите сверху. Имбирное пиво смешайте с горчицей, солью и перцем и полейте окорочка этой смесью. Положите сверху полоски сала. Теперь в форме, накрытой крышкой, тушите блюдо до готовности. Когда оно будет почти готово, введите в соус крахмал, разведенный в небольшом количестве воды.

***Жареные телячьи медальоны в соусе с вермутом***

Медальоны телячьи — 1 кг, черника — около стакана, сок апельсиновый — 1 стакан, масло

растительное — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1 столовая ложка, имбирь, корень измельченный — 1 чайная ложка, сахар, лучше всего коричневый — 2 столовые ложки, вермут — 3 столовые ложки, соль, перец молотый — по вкусу

Вылейте на сковороду смесь сливочного и растительного масла, разогрейте и обжарьте в ней телячьи медальоны с каждой стороны по 2 минуты. В другой емкости смешайте имбирь, апельсиновый сок, вермут, сахар, прокипятите. Добавив чернику, проварите соус еще несколько минут, пока не загустеет. Посолите, поперчите и залейте им поджаренные медальоны.

## IV. Блюда из круп, картофеля и овощей

### *Пшеничная каша с овощной смесью и специями*

Крупа пшеничная — около стакана, лук репчатый — 2–3 головки, имбирь, молотый корень — около чайной ложки, смесь овощная (продается в магазине) — 1 пакет 0,5 кг, масло растительное — 2 столовые ложки, соль — по вкусу, куркума — 1 щепоть, кардамон — по вкусу, мандарин — 1 шт.

В емкость с разогретым маслом поместите измельченные кардамон и мандарин, добавьте имбирь, лук и слегка обжарьте, а затем всыпьте пшеничную крупу и щепоть куркумы. Долейте все водой и поставьте варить на слабый огонь, следя, чтобы каша не пригорела, а если нужно, добавляя воду. Овощную смесь разморозьте в микроволновой печи или другим способом, затем добавьте ее к каше и варите еще 9-10 минут.

### *Картофель и капуста, тушенные со специями*

Капуста — около 1 кг, картофель — 4–5 шт., имбирь, тертый корень — 1 столовая ложка, помидоры — 2–3 шт., масло оливковое или другое растительное — 2–3 столовые ложки, гвоздика молотая — около чайной ложки, кардамон измельченный — 0,5 чайной ложки, корица молотая — на кончике ножа, сахар — 0,5 чайной ложки, куркума — 1 щепоть, соль — по вкусу, перец красный, молотый — на кончике ножа

Капусту нашинкуйте, картофелины очистите и нарежьте, как обычно для жарки, помидоры также нарежьте ломтиками. На

части масла поджарьте до готовности картофель, выложите и отставьте его в сторону. Теперь вылейте остальное масло и обжарьте в течение минуты имбирь с красным перцем и куркумой. Добавьте нашинкованную капусту и при постоянном перемешивании обжаривайте ее 5–6 минут. Затем добавьте помидоры, картофель, соль, сахар и 0,5 стакана кипяченой воды. Накройте кастрюлю крышкой и тушите на слабом огне до мягкости капусты, добавьте специи и еще раз тщательно перемешайте.

# Заправки, соусы

Согласно традиции их следует применять для сдабривания практически любого салата или второго блюда. Любители «острых ощущений» с удовольствием обмакивают хлеб в такой соус и уверяют, что это блюдо способствует пищеварению. Впрочем, это дело вкуса и каждый выбирает то, что ему больше всего нравится. Тем не менее влияние корня имбиря на пищеварение и общее оздоровление организма вряд ли кто станет оспаривать, и мы об этом говорили уже не раз.

**1.**

Лук репчатый, резаный — 1–2 шт., чеснок измельченный — 1 зубчик, уксус рисовый — 0,5 стакана, имбирь, тертый корень — 1,5–2 столовые ложки, соус соевый — 1 столовая ложка, масло кунжута — 0,5 чайной ложки, перец красный, порошок — по вкусу, масло арахисовое — 2 столовые ложки, соль — по вкусу

Лук и чеснок разомните с солью пестиком в ступке, затем смешайте с рисовым уксусом, имбирем, перцем, соевым соусом и кунжутным маслом, которое нужно немного подогреть. Желательно эти и остальные, указанные в рецепте ингредиенты пропустить через блендер. В конце не забудьте соус посолить.

**2.**

Чеснок измельченный — 1–2 зубчика, соль — около чайной ложки, уксус рисовый — 0,4 стакана, лук-перо мелкорезаный — 2 столовые ложки, имбирь, корень мелкорезаный — 2 столовые ложки, уксус соевый — 1 столовая ложка, масло кунжутное, слегка прожаренное — 0,5 чайной ложки, соль — по вкусу, масло растительное — 3 столовые ложки, соус чили — 1–1,5 чайной ложки

Чеснок разомните с солью, добавьте уксус и все остальные ингредиенты. Взбейте в блендере до пюреобразного состояния. Такой соус долго хранить нельзя даже в холодильнике.

**3.**

Лимон среднего размера — 1 шт., имбирь, мелко измельченный — 0,5 чайной ложки, сахар-песок — 2 столовые ложки, чеснок резаный — 2 зубчика, перец

красный молотый — на кончике ножа, масло оливковое — 3 столовые ложки, масло подсолнечное — 2 столовые ложки, соус соевый — 4 столовые ложки

Ингредиенты смешайте в небольшой эмалированной кастрюле и немного прогрейте при помешивании. Если все сделаете правильно, заправка станет густой и мутноватой. Запах должен быть терпко-острым и приятным. Хранить заправку можно и без холодильника, но перед употреблением необходимо взбалтывать. Использовать ее можно для придания своеобразного островатого вкуса, например, пельменям, мясным и овощным блюдам. При желании приготовьте заправку в большем количестве, соблюдая, разумеется, пропорции. Храниться она может долго, и более того, по мере хранения аромат и вкус заправки только улучшатся.

**4.**

Пряность и острота имбиря гармонично сочетаются с кислой терпкостью клюквы. Такой соус как нельзя лучше подойдет для приправы к любому мясному блюду или блюду из птицы. Авторы рецепта предоставляют вам самим поэкспериментировать, меняя пропорции. Но в любом случае соус должен порадовать вас вкусом. Для него нужно взять клюкву, воду, порошок имбиря, сахар (желательно тростниковый), рапсовое масло, семя куркумы, сельдерея, сок лимона и несколько ягод черной и красной смородины, который придадут соусу красивый цвет. Все смешайте пестиком в ступке или же в блендере.

**5.**

Масло подсолнечное — 0,5 стакана, соус соевый — 2 столовые ложки, лимон, сок — 1 столовая ложка, имбирь, порошок — на кончике ножа, чеснок измельченный — 1–2 зубчика, соль, перец — по вкусу

Все компоненты поместите в плотно закрытую банку. Потрясите в течение 10–15 минут. Можно воспользоваться и блендером.

**6.**

Масло сливочное — 0,5 стандартного брикета, имбирь молотый корень — 1 столовая ложка, чеснок измельченный — 2–3 зубчика, лук зеленый измельченный — 2 столовые ложки, базилик — 1 столовая ложка, перец черный молотый — на кончике ножа, перец красный молотый — на кончике ножа, херес — 2 столовые ложки

Масло слегка измельчите и тщательно смешайте с остальными ингредиентами. Вооружитесь вилкой и взбивайте до получения однородной массы. Процесс станет более легким, если воспользоваться блендером.

**7.**

*Чатни* — индийская приправа, одновременно острая и пряная, кислая, соленая и сладкая. Для сдабривания одной порции выпечки или второго блюда бывает достаточно 1–2 чайных ложек этого соуса. Его можно употреблять сразу после приготовления, но лучше всего выдержать хотя бы 2 недели, чтобы компоненты пропитались ароматом друг друга. Предлагаем вашему вниманию три рецепта этого удивительного восточного соуса.

**а)**

Яблоки средние или крупные — 6–8 шт., лук репчатый — 4–5 шт., изюм — 0,5 стакана, сахар, желательно коричневый — 1 стакан, имбирь измельченный — 1 чайная ложка, горчица, порошок — 1 столовая ложка, уксус винный — 1,5 стакана, перец красный острый — 0,5 чайной ложки

Очищенные яблоки и лук нарежьте кубиками среднего размера и поместите в кастрюлю. Туда же добавьте остальные компоненты и варите до тех пор, пока приправа не загустеет. Храните ее в закупоренных банках в холодном месте.

**б)**

Помидоры крупные — 3–4 шт., яблоки крупные — 2–3 шт., лук репчатый — 2–3 шт., перец болгарский — 2 шт., сельдерей — 1 небольшой клубень, изюм — 3 столовые ложки, лимон, цедра — 1 столовая ложка, сахар — 5 столовых ложек, уксус столовый, стопроцентный — 2 стакана, имбирь, молотый корень — 1 чайная ложка

Очищенные от кожицы и семян яблоки и помидоры нарежьте на дольки или кубики. Лук и перец также очистите и порежьте полукружиями или кубиками — как вам больше нравится. К этим овощам добавьте цедру и все прочие компоненты. Протомите все на малом огне и при закрытой крышке в течение часа. Способ хранения аналогичен предыдущему.

***Дхания-чатни***

Тмин, семена — 1 чайная ложка, кунжут, семена — 2,5 столовой ложки, кокос мелкотертый — 0,5 шт., чили зеленый — 1 шт., имбирь, тертый корень — 2 столовые ложки, кинза, измельченная зелень — несколько столовых ложек, вода — 3 столовые ложки, сметана — 0,3 стакана, соль, сахар — по вкусу

Этот соус называется «Дхания чатни», а готовится он так. Тмин, кунжут и кокос поместите на сухую сковороду с толстым дном и поджаривайте на слабом огне, помешивая до легкого потемнения кокоса. После этого как оба эти ингредиента, так и все прочие, перемешайте и поместите в блендер. Взбейте все до однородности. Такой соус хранить можно не более двух суток в холодильнике.

**8.**

*Песто* — широко распространенный итальянский соус. Его подают с мясом или рыбой.

Имбирь, корешок — 2 см, мята, зеленые ветви — 1,5 стакана, лимон, цедра — 1 стакан, орехи кешью — 3 столовые ложки, масло оливковое — 0,4 стакана, чеснок измельченный -1 зубчик, сахар-песок — на кончике ножа

Корень имбиря нужно очистить и нарезать небольшими кубиками. Кешью прожарьте на сухой сковороде, а затем добавьте имбирь, мяту, цедру лимона, орехи, чеснок, сахар. Окончательно все взбейте. Оливковое масло — последний штрих: компонент, после внесения которого смесь нужно окончательно взбить.

**9.**

Лук репчатый — 2–3 шт., чеснок — 2 зубчика, имбирь, измельченный корень — 1 чайная ложка, соус соевый — 1,5 столовой ложки, масло оливковое или другое — 2 столовые ложки, ликер вишневый или другой — 2 столовые ложки, уксус — столовый или яблочный — 1 столовая ложка, кетчуп — 2,5 столовой ложки, сахар, лучше всего коричневый — 1 столовая ложка, апельсин, сок — половина стакана, крахмал — 1 столовая ложка, вода — 0,4 стакана

Имбирь, измельченные лук и чеснок смешайте и обжарьте на горячем масле в течение нескольких минут. Сковороду выберите поглубже. Все прочие компоненты, кроме крахмала, перемешайте и влейте эту смесь в сковороду с луком и чесноком. Доведите до кипения и прокипятите, а затем влейте крахмал, разведенный

кипяченой охлажденной водой. Признак готовности — загустение продукта.

**10.**

Морковь спелая среднего размера 3–4 шт., имбирь, измельченный корень — 1 столовая ложка, масло сливочное — 1,5–2 столовые ложки, апельсин, сок — 0,4 стакана, бульон овощной — 1 стакан, сливки умеренной жирности — 0,7 стакана, соль — по вкусу, перец — по вкусу, вино красное — 0,5 стакана

Морковь очистите и нарежьте кружками по своему разумению — можно большими и толстыми, но можно и маленькими полукружиями. На масле протушите измельченные имбирь и морковь, добавьте понемногу перца, соли, а затем — вино. Апельсиновый сок и бульон — завершающий этап, после которого смесь нужно прокипятить еще около 20 минут. В целом соус должен приобрести вид пюре.

**11.**

Орешки кешью — 4 столовые ложки, лимон, сок — 10–12 капель, имбирь, сок — 1 столовая ложка, перец красный острый — 1–2 измельченные полоски, отрезанные от стручка, вода -0,4 стакана, кинза измельченная — 2 столовые ложки

Смешайте в блендере орешки, соки имбиря и лимона, воду и перец. Все взбейте так, чтобы получилось пюре. Добавьте кинзу и снова все перемешайте. Если соус показался вам слишком густым, можете слегка разбавить его прохладной минеральной или кипяченой водой: после некоторого времени пребывания в холодильнике он снова загустеет.

# Выпечка с имбирем

К глубокой древности относятся первые упоминания об этой, пожалуй, самой полезной пряности, улучшающей кровообращение и пищеварение. Для выпечки имбирь начали использовать при приготовления имбирного хлеба, который стал любимейшим деликатесом при дворе королевы Англии Елизаветы. Не обошло увлечение имбирем и жителей Руси: здесь выпекали имбирное печенье. Его вкус был настолько уникальным, приятным и терпким, что это печенье стало называться пряниками.

Русская кухня в старые времена использовала имбирь при выпечке пасхальных куличей и сдобных булочек. Помимо этого, он добавлялся в квас, наливки.

Правда, одно время имбирь пропал с прилавков России и был незаслуженно забыт. В настоящее время началось второе рождение этого растения: оно по справедливости завоевывает свое место как в нашей медицине, так и в кулинарии. Использование имбиря подчеркивает наиболее выгодные свойства других специй, и это касается не только выпечки, но и всех прочих блюд.

Не будем лукавить, говоря, что в таких изделиях содержится мало калорий. Все же выпечка есть выпечка, и здесь главный компонент — мука, весьма калорийный продукт, который мало показан тем, кто заботится о своей фигуре. Тем не менее стоит отметить, что хлебные продукты с применением корешка обладают благородным и изысканным вкусом и легче усваиваются.

При употреблении пряника или кекса ощущается аромат и вкус всех ингредиентов, входящих в тесто, что делает эти продукты популярными и востребованными. Кроме этого, выпечка с имбирем улучшает кровообращение и согревает. Недаром в рождественские морозы столь популярны пряники, пироги, хлеб с имбирем. В Германии традиция приготовления таких продуктов нашла отражение в туристическом бизнесе. На многих немецких рынках можно приобрести такие сувениры, как имбирный хлеб, печенье, кексы, выпеченные по старинным рецептам. И как не познакомиться с рецептом ароматного и вкусного имбирного пряника! Такие изделия придутся по душе и детишкам, и взрослым.

**Имбирные пряники**

Масло сливочное или маргарин — 100 г, сахар песок — 100 г, мука — 1 стакан с «горкой», яйцо куриное — 1 шт., имбирь тертый — 1 столовая ложка, корица, порошок — 0,5 чайной ложки, гвоздика, порошок — 0,5 чайной ложки, разрыхлитель — 1 пакетик, соль — по вкусу

Все ингредиенты смешайте, готовое тесто охладите и раскатайте в пласт. Вырезайте различные фигурки — можно даже с помощью детских песочных формочек. Выложите их на противень, который предварительно посыпьте мукой. Сверху фигурки смажьте яйцом. Через 15 минут печенье готово. Можно украсить готовые пряники белой или шоколадной глазурью.

Определить готовность выпеченного продукта можно по тому, как он подрумянился и поднялся. Чтобы пряник стал плотным и хрустящим, его надо подержать на противне в течение нескольких минут после готовности. Хранение пряников с имбирем тоже имеет свои особенности: чтобы сохранить форму, выпечку надо разложить на ровную поверхность, после остывания желательно завернуть пряник в пищевую пленку.

***Имбирный хлеб***

Настоящий имбирный хлеб можно выпечь и в домашних условиях. Для приготовления теста понадобится чайная ложка сухих дрожжей, разведенная в 120 г воды. Следует подождать, пока дрожжи набухнут. Чтобы процесс шел быстрее, можно добавить щепоточку сахара для подкормки дрожжей. Далее в смесь добавляется по чайной ложке соли, половине чайной ложке натертого имбиря, столовой ложке сахара и два яйца. Затем засыпается просеянная мука — желательно стакан ржаной муки и 2 стакана пшеничной. Тесто тщательно вымешивается и ставится для подъема в теплое место, процесс может занять до двух часов.

Готовое тесто еще раз вымешивается, в него добавляется полстакана изюма, желательно без косточек, пара звездочек гвоздики. Теперь следует разделить тесто на две части, сформировать лепешки, сделать вилкой несколько проколов и выложить на противень. Он маслом не смазывается, а посыпается мукой. Через полчаса ароматный имбирный хлеб готов.

Хлеб можно выпекать и в хлебопечке. Продукты закладываются в печку, готовится хлеб в режиме «Пшеничный» или «Свежее тесто». Для буханки весом больше 500 г необходимо взять 0,8 л воды, 4 стакана пшеничной муки, 1,5 стакана ржаной муки, 2 столовые ложки сахара, 2,5 чайной ложки сухих дрожжей,

1,5 чайной ложки соли, половину чайной ложки порошка имбиря. Следует иметь в виду, что стакан для мерки берется емкостью 250 г.

***Имбирно-медовый хлеб***

Взбить яйцо и 6 столовых ложек сахара, добавить 6 столовых ложек маргарина или масла. В два стакана просеянной муки добавляется по чайной ложке соды, измельченного имбиря и корицы и половина чайной ложки соли. В яично-масляную смесь помещается мука со всеми ингредиентами и 2 столовые ложки жидкого меда. После тщательного перемешивания готовое тесто выливается в подготовленную форму, дно которой желательно застилается бумагой для выпекания и смазывается жиром. Форма помещается в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 60 минут. Готовность можно проверить деревянной палочкой. Минут через 10 немного остывший хлеб вынимается из формы.

***Ирландский имбирный хлеб***

Ирландский имбирный хлеб подается с маслом или яблочным соусом. Для этого рецепта характерно, что с пшеничной мукой используется рисовая, а также добавляется сметана. Просеянную муку (1 стакан рисовой и 1,5 стакана пшеничной) смешивают с половиной чайной ложки имбиря, чайной ложкой соды, цукатами и молотым миндалем. Два яйца и полстакана сметаны взбиваются и вливаются в смесь муки и специй, сюда же добавляется 100–150 г масла или маргарина. Можно добавить немного изюма. Готовое тесто помещается в форму и выпекается в духовке, разогретой до 190 °С. Время выпечки — до полутора часов. Но желательно уже через час после начала готовки проверить деревянной палочкой готовность хлеба.

***Имбирный кекс***

Можно удивить родных или друзей имбирным кексом. Правда, в этом случае, кроме обычных ингредиентов, понадобится коричневый сироп и темная патока. Этих продуктов надо взять по 100 г. Чтобы получился вкусный кекс, положите в 0,6 стакана молока чайную ложку соды, нагрейте, затем добавьте коричневый сахар, около трети стакана, около 100 г масла или маргарина, патоку и сироп. Смесь размешивается, добавляется стакан просеянной муки, 2 столовые ложки молотого имбиря и ложка любых пряных специй. Соль насыпается по вкусу.

Тесто выливается в круглую форму, дно которой желательно выстелить специальной бумагой. Выпекается кекс быстро, так что через 10–15 минут можно попить чаек с имбирным кексом.

***Имбирный пирог***

Имбирный пирог выпекается в течение 50 минут при температуре 180 ˚С. В просеянную муку, которой потребуется 1,5 стакана, добавляются 2 чайные ложки тертого свежего имбиря, 1 чайная ложка соды, 1 пакет пекарского порошка, соль на кончике ножа. Затем вливаем жидкий мед, смешанный с сахаром. На это количество муки необходимо не менее 100 г меда и 3 столовых ложек сахара. Осталось только замесить тесто, добавив яйцо и четверть стакана молока. Хорошо замешанное тесто помещается в смазанную маслом и покрытую бумагой для выпечки форму и выпекается.

***Пирог с имбирем и цедрой апельсина***

Нужно взять стакан муки, 1,5 столовой ложки крахмала, 0,5 чайной ложки разрыхлителя. Все смешивается и просеивается. Приблизительно 200 г сливочного масла или пачка маргарина взбивается со 150 г сахара, сюда добавляются 4 яйца, 2 столовые ложки апельсиновой цедры, 1 столовая ложка тертого свежего имбиря, который можно заменить 1 чайной ложкой порошка. В смесь добавляется подготовленная мука, хорошо перемешивается. Можно добавить кедровые орешки. Готовое тесто переливается в форму, посыпанную мукой. Пирог готовится 40 минут в духовке при 180 ˚С. Стоит запомнить, что пирог надо немного охладить в форме и только после этого поместить на блюдо или тарелку.

***Пирожки с картофелем***

Они готовятся быстро, корешок придает аромат и вкус готовому изделию. Для теста необходимо 2 стакана муки, 1 стакан кефира, по 1 чайной ложке соды и сахара, немного соли. Тесто, приготовленное из этих продуктов, ставим в прохладное место на 15 минут. Для начинки отвариваем картошку, из которой готовим пюре. Добавляем на 0,5 кг картофеля 1 чайную ложку свежего тертого имбиря, несколько ложек натертого сыра.

Остается сформовать пирожки и поджарить их. Тесто делим на кусочки, из них катаем шарики, которые раскатываем в лепешки. На каждую выкладываем готовую картофельную начинку. Полученные пирожки можно приплюснуть ладонью, а затем слегка прикатать скалкой. Получаются плоские лепешки с начинкой внутри, которые обжариваем на масле.

***Пирожки с капустой***

Из 2 стаканов муки замешивается тесто на воде как для вареников или пельменей, но не такое крутое. При замесе

кладется 0,5 чайной ложки соли. Тесто делится на кусочки и раскатывается в тонкие лепешки. Для начинки капусту делят на листья, опускают в кипящую воду с солью. Листья должны стать мягкими. Просушенные листья мелко рубят, добавляют соль, нутряное топленое сало около 200 г, 4 г натертого свежего имбиря, 2 стакана сахарной пудры. Вся масса перемешивается. Фарш для пирожков готов. На каждую лепешку выкладывается начинка из капусты с имбирем. Пирожки формируются в шарики диаметром около 6 см, выкладываются в дуршлаг и варятся на пару. Огонь сильный, время приготовления 5 минут.

***Пирожные***

**1**. Картошка. Для приготовления понадобятся ванильные сухари или печенье, 2 столовые ложки какао, 20 г засахаренного имбиря, 400 г сгущенного молока, 200 г сливочного масла. Можно добавить столовую ложку коньяка. Приготовление таких пирожных традиционно. Для украшения применяется растопленный шоколад и засахаренный имбирь, который можно купить готовым или приготовить самостоятельно.

**2.**

> Шоколад горький — 1 стограммовая плитка, масло сливочное — 1 брикет, яйцо куриное -5 шт., сахар — около стакана, орехи грецкие или арахис измельченные — 3 столовые ложки, коньяк — 3 столовые ложки, имбирь молотый — 1 столовая ложка, мука — несколько столовых ложек, чтобы, получилось тесто, пудра сахарная для присыпки

Растопите шоколад вместе с маслом и поставьте остывать, яйца взбейте вместе с сахаром в пышную пену. Добавьте к яйцам шоколад, имбирь, коньяк и орехи, муку и все тщательно перемешайте. Полученное тесто поместите в форму или противень и выпекайте до готовности. Когда остынет, порежьте на квадратики или ромбики. Присыпьте пирожные сахарной пудрой.

**3.**

> Мука пшеничная — 1,5–2 стакана, яйцо куриное — 4 шт., сахар — 3 столовые ложки, пудра сахарная — 2 стакана, ром — 1,5–2 столовые ложки, масло сливочное — около 200 г, имбирь измельченный — 1,5 столовой ложки, миндаль — 2 столовые ложки, эссенция фруктовая — 2–3 капли

Яйца взбейте с сахаром, добавьте муку, замесите тесто и

сформуйте 2 коржа, одинаковых по размеру. Когда остынут, каждый разрежьте на 2 части. Пока коржи выпекаются, займитесь приготовлением начинки. Часть сахарной пудры смешайте с эссенцией, имбирем, миндалем и ромом, добавьте взбитое масло с сахаром и намажьте внутренние части разрезанных коржей, оставив немного начинки для оформления верха. Можно подавать как пирог, а можно разрезать на ромбики, обсыпать боковые части орешками или миндалем и подавать как пирожные.

***Рулет***

Масло сливочное подсоленное — 6–8 столовых ложек, мед — 0,5 стакана, сахар — 2 столовые ложки, вода — 0,5 стакана, разрыхлитель — 1 чайная ложка, мука — 1 стакан, имбирь молотый — 1 чайная ложка, яйцо куриное — 1–2 шт. (в зависимости от размера), сливки охлажденные — 200 г, цукаты из имбиря — несколько штук, сахарная пудра — для украшения

Масло смешайте с медом и растопите на медленном огне при постоянном помешивании. Когда остынет, добавьте муку, яичный желток, разрыхлитель, имбирь и тщательно перемешайте с медово-яблочной смесью. Теперь взбейте белок в пену и с осторожностью добавьте его в тесто. Выложите в форму, заранее приготовленную для выпекания. Выпекайте до готовности, затем, не вынимая из формы, накройте влажноватым полотенцем и оставьте для остывания. Присыпьте корж сахарной пудрой и осторожно извлеките из формы. Взбитыми сливками смажьте его и посыпьте имбирными цукатами, которые, чтобы они распределились равномерно, можно немного измельчить. И завершающий штрих — сверните корж в виде рулета.

***Печенье***

Маргарин — 100 г, яйцо куриное — 1 шт., сахар — 1 стакан, мука пшеничная — 2 стакана, пекарский порошок — 1 чайная ложка, гвоздика молотая — 0,5 чайной ложки, корица молотая — 0,5 чайной ложки, имбирь, порошок — 1,5 чайной ложки, конфеты небольшого размера — на ваш вкус, соль — на кончике ножа

Гвоздику, столовую ложку сахара, муку, имбирь, корицу и пекарский порошок тщательно перемешайте с яйцом и предварительно размягченным маргарином. К этой смеси

добавьте муку с пряностями и замесите тесто, после чего раскатайте его в пласт толщиной примерно в половину сантиметра. С помощью формочек вырежьте разные фигурки; можно сделать печенье, вырезав кружки обычной рюмкой или маленьким стаканчиком. Но можно и просто нарезать остывший пласт квадратиками или ромбиками — на вкус печенья, форма, разумеется, нисколько не повлияет. Выпекайте в духовке, разогретой до 180 °С, в течение получаса, можно и чуть меньше — словом, до готовности. Пока печенья теплые, украсьте их мелкими конфетами-орешками. Такую выпечку лучше всего подавать с имбирным чаем или горячим молоком.

***Блинчики***

Мука — 1 стакан, яйцо куриное — 3 шт., молоко — 2 стакана, соль — 1,3 чайной ложки, сахар — 2 чайные ложки, масло оливковое или другое растительное — 2,5 столовой ложки, ананас — свежий или консервированный — несколько долек, апельсины — 2 шт., виноград, желательно темный — 1–2 кисточки, ром — 0,3 стакана, ананас, сок или сироп из банки -0,5 стакана, лимон, сок — 1 шт., имбирь, тертый корень — 2 чайные ложки, мед — 3 столовые ложки, пудра сахарная — 1,5 столовой ложки

Из муки, яиц, молока, сахара и соли замесите тесто. Чтобы, согласно известной присказке, первый блин не был комом, влейте в тесто растительное масло и тщательно его размешайте. Приступайте к выпеканию блинчиков, вооружившись мерной ложкой или половником. По окончании процесса приготовьте начинку, но это можно сделать и заблаговременно. Итак, начинка состоит из мякоти ананаса в смеси с мякотью апельсинов. Желательно не доводить эти компоненты до пюреобразного состояния, а нарезать их маленькими кубиками. Сюда же добавьте лишенный косточек и разрезанный наполовину виноград и имбирь. Ром смешайте с соком ананаса, лимона, фруктами и медом; доведите все до кипения и снимите с огня. Фрукты извлеките, но сироп не выливайте. Если блинчики готовы, начините их фруктами, сбрызните ромом и присыпьте сахарной пудрой.

# Десерты

Десерты с имбирем могут включать в себя самые разные ингредиенты. Эти рецепты разработаны опытными кулинарами, но вы сможете пофантазировать и привнести что-то свое.

***Имбирный мармелад***

Он вполне способен компенсировать недостаток витаминов, особенно с наступлением поры весеннего авитаминоза. Процесс его приготовления займет примерно два часа, но зато ваше терпение будет вознаграждено.

> Лимоны среднего размера — 4–5 шт., сода пищевая — 0,5 чайной ложки, вода — 1,5 стакана, имбирь, тертый корень — 1,5 столовой ложки, пектин фруктовый порошкообразный — 2 столовые ложки, сахар-песок — 0,5 стакана

Два лимона очистите, снимите с них кожуру и нарежьте острым ножиком в виде соломки. С еще одного лимона снимите цедру и выжмите сок. В объемистой посуде смешайте цедру, соду и воду и доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и проварите еще несколько минут. Снимите с огня и добавьте сок остальных лимонов с мякотью и пектин. Помешивая, дождитесь полного растворения последнего. Теперь добавьте сахар и проварите еще в течение минуты. Горячий мармелад разлейте в банки, удалите пузырьки и простерилизуйте как обычно. Впрочем, если у вас большая семья и откладывать прием лакомства нет нужды, достаточно просто держать мармелад в холодильнике.

***Фрукты с орехами и геркулесом***

> Апельсин — 1 шт., изюм размоченный — 2 столовые ложки, орехи грецкие измельченные — 1,5 столовой ложки, яблоко — 1 шт., геркулес, измельченный в кофемолке — 1 столовая ложка, лимон, сок — 1 столовая ложка, мед жидкий — 1 столовая ложка, имбирь молотый -1 щепотка

Апельсин разделите на дольки, а яблоко очистите, удалите семена и разделите на дольки. Эти фрукты смешайте с орехами и

остальными компонентами. Перед подачей желательно охладить.

***Яичные шарики в сладком соусе***

Яйцо куриное, белок — 10–12 шт. — в зависимости от размера яйца, ванилин, порошок — на кончике ножа, имбирь, порошок — на кончике ножа, лимон, сок — 1 столовая ложка, соль — на кончике ножа, сахар — 0,5 стакана, для соуса: имбирь, порошок — 1 столовая ложка, молоко — 1 стакан, сливки жирные — 0,5 стакана, яйцо куриное, желтки — 4 шт., сахар-песок — 0,5 стакана

Начинаем готовить десерт с соуса, для чего смешиваем молоко со сливками и имбирем. После доведения до кипения снимаем с огня и отставляем до остывания. В отдельной посудине взбейте желтки с сахаром и добавьте молоко. Снова все прогрейте, пока соус не загустеет. Процедите и поставьте охлаждаться. Тем временем готовьте десерт. Белки взбейте в пену вместе с ванилью, порошком имбиря, лимонным соком, солью. В конце процесса взбивания добавьте тонкой струйкой сахар, не переставая взбивать еще в течение нескольких минут. В отдельной кастрюльке доведите воду до кипения и с помощью специального приспособления или просто двух столовых ложек сформируйте шарики и проваривайте их несколько минут, переворачивая. Осталось лишь вынуть десерт дырчатой ложкой, охладить и полить имбирным соусом. При желании украсьте каждую «лепешку» вареньем, апельсиновой цедрой или ягодами.

***Десерт к мороженому***

Сливы среднего размера — 5–7 шт., имбирь, измельченный корень — 1,5 столовой ложки, сахар коричневый — 3 столовые ложки, корица молотая — 0,4 чайной ложки, мука — 3 столовые ложки, хлопья овсяные — 3 столовые ложки, масло сливочное — 2 столовые ложки, миндаль измельченный — 2 столовые ложки, мороженое ванильное — 4 стаканчика

Смешайте нарезанные на половинки сливы, имбирь, часть сахара и корицу. Отдельно смешайте муку с овсяными хлопьями, а рубленое масло — с остальным сахаром и миндалем. Теперь кусочки слив с имбирем, сахаром и корицей присыпьте второй смесью и выпекайте все в горячей духовке до мягкости слив — на это потребуется около получаса. Когда остынут, подавайте с

мороженым.

***Засахаренный имбирь***

Можно применять как самостоятельное лакомство и как добавку к различным блюдам, а также как лечебное средство. Корень имбиря надо нарезать небольшими или побольше кубиками, залить водой и варить до тех пор, пока они не станут мягкими. Слейте воду и присыпьте кусочки сахаром или сахарной пудрой. Засахаренный имбирь слегка обсушите на воздухе и храните в холодильнике в банке плотно закрытым.

# Варенье

Такое варенье получается довольно острым и принимать его как обычное варенье могут лишь немногие. Но им можно украшать выпечку, добавлять в глинтвейны и другие напитки.

***Варенье из яблок***

> Яблоки твердые, сладкие, крупные — 6–7 шт., имбирь тертый — 3 столовые ложки, имбирь, порошок — на кончике ножа, вода — 0,5 л, сахар — 4 стакана

Измельченный корень имбиря вместе с резаными яблоками и водой варите при помешивании 40–45 минут. Яблоки должны принять пюреобразный вид. Добавьте сахар и варите еще около получаса, пока не получится джем. Всыпьте порошок имбиря и тщательно перемешайте. Такое варенье желательно законсервировать в банки.

***Варенье из айвы***

> Айва очищенная и нарезанная небольшими кусочками — 2 стакана, имбирь, измельченный корень — 0,5 стакана, вода — 0,5 л, сахар — 2 стакана

Айву, сахар и воду поместите в кастрюлю и перемешайте до полного растворения сахара. Варите до размягчения айвы, затем протрите ее через сито, добавьте имбирь и снова начните варить до состояния джема.

***Варенье из апельсиновых корок***

> Имбирь, резанный небольшими кусочками — 3 столовые ложки, апельсины, сушеные корочки — 2 шт., сахар — 1 стакан, вода — 2 стакана, лимон, сок — 0,5 шт.

В одну емкость поместите имбирь и залейте половиной стакана воды. В другую — корки от двух апельсинов и залейте таким же количеством воды. Обе банки оставьте для настаивания на 3 дня, не забывая, однако, трижды в день выливать воду и заменять ее новой. Потом воду и там, и тут слейте, корочки измельчите. В кастрюлю поместите корочки, сахар и имбирь,

доведите до кипения и остудите. Отставьте на 3 часа, а затем снова доведите до кипения и выключите огонь. Через 3 часа процедуру повторите. Добавьте лимонный сок и храните варенье в холодном месте.

***Варенье из клубники и ревеня***

Клубника — 1,5 стакана, ревень — 8-10 стеблей, сахар — 1,2 стакана, имбирь, корень измельченный — 1,5 столовой ложки

Клубнику крупную нарезать пополам, а мелкую оставить как есть, ревень нарезать некрупными кусочками, половину корня имбиря, клубнику, ревень засыпать сахаром и оставить на полчаса. Затем залить водой, довести до кипения и проварить до готовности. Из оставшегося имбиря отжать сок, добавить его к варенью и отставить для остывания.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Александров Н. П., Александров А. Н., Александров В. Н.* Народная медицина на все случаи жизни. СПб, 1988.

Ваша домашняя аптека. Петропавловск-Камчатский, 1990.

*Герман Э. В.* Растения и наше здоровье. Алма-Ата, 1987.

*Голышенков П. П.* Лекарственные растения и их использование. Саранск, 1990. Имбирь-целитель. Лечит болезни уже более 3000 лет. М., 2011.

*Лаптев Ю. П.* Растения от «А» до «Я». М., 1992.

*Менеджян Г. З.* Энциклопедия народных методов лечения. СПб, 1993.

*Надеждина Л.* Толковый целебник. М., 2005.

Одо из Мена. О свойствах трав. М., 1976.

Полный справочник для здоровья и долголетия. М., 2011.

*Полянская И.* Секреты красоты и здоровья. СПб, 2000.

*Ужегов Г.* Энциклопедия народных методов лечения. Донецк, 2000.

Целительный имбирь. Ростов-на-Дону, 2005.

*Ягодка В. Ю.* Лекарственные растения в дерматологии и косметологии. Киев, 1992.

**notes**

# Примечания

# 1

О том, как готовится «гхи», см. в разделе «Рецепты от диареи».